



枇杷島保育園
調理員
大島・山田・三井田(記)
令和7年8月28日発行

8月19日 ばら組 とうもろこしのかわむき

8月1日 ひまわり組 お楽しみ会クッキング



にんじんはチョットかたかったけれど、みんな真剣で、あっという間に切れました。

楽しみにしていた夜のお楽しみ会！
夕食のカレーに入れる野菜を切りました。
先月も包丁を使ったのでみんな上手に
切ることができました😊



【猫の手】を意識して、“トントントン”と
上手に切れました。



夕食は、ひまわり組のみんなが
一生懸命切った野菜で作った
とお〜ってもおいしいカレーとフルーツ
ポンチ★「おいしい！」「おかわりす
る！」とあっという間に食べ終わる子
がたくさんいました😊



ヒゲがいっぱい！



ちょっとかたいなあ〜💦



皮を一枚一枚、丁寧にむく子、かたい芯に苦戦する子とさまざまでしたが、ばら組が頑張
ってくれたおかげで、保育園のみんながおいしいとうもろこしをいただくことができました😊



夏バテ予防の 食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを
起こしてしまいます。食事を通して夏バテ
予防をおこないましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ★たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳) ...からだを作る材料になります。
- ★ビタミンC(野菜・くだもの) ...からだの調子を整えます。
- ★ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐) ...疲れにくいからだを作ります。
- ★ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜) ...からだ全体のバランスを保ちます。

