

パクパクだより

2007年

7月

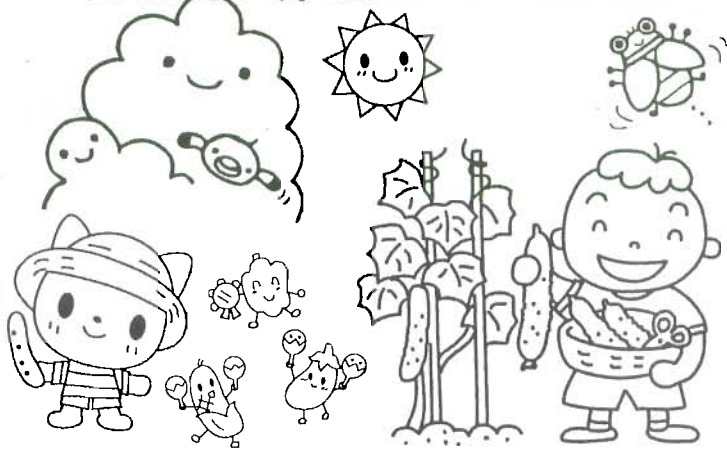
明照保育園

夏真っ盛りです。子ども達は暑さに負けずに、元気に遊びまわっています。

7月7日は七夕です。七夕といえば、彦星（わし座のアルタイル（牽牛星））と織姫（こと座のベガ（織女星））が年に一度会う日として有名です。

笹に飾りつけた短冊に願いを込めつつ、親子で夜空を見つめてみるのもいいものですね。運がよければ、二つの星の間にまたがる天の川を見ることが出来るかもしれません。

余談ですが、のんほいパークにある植物園では、世界一大きな竹で作った七夕飾りが登場するそうですので、家族でお出かけしてみたいはいかがでしょうか？

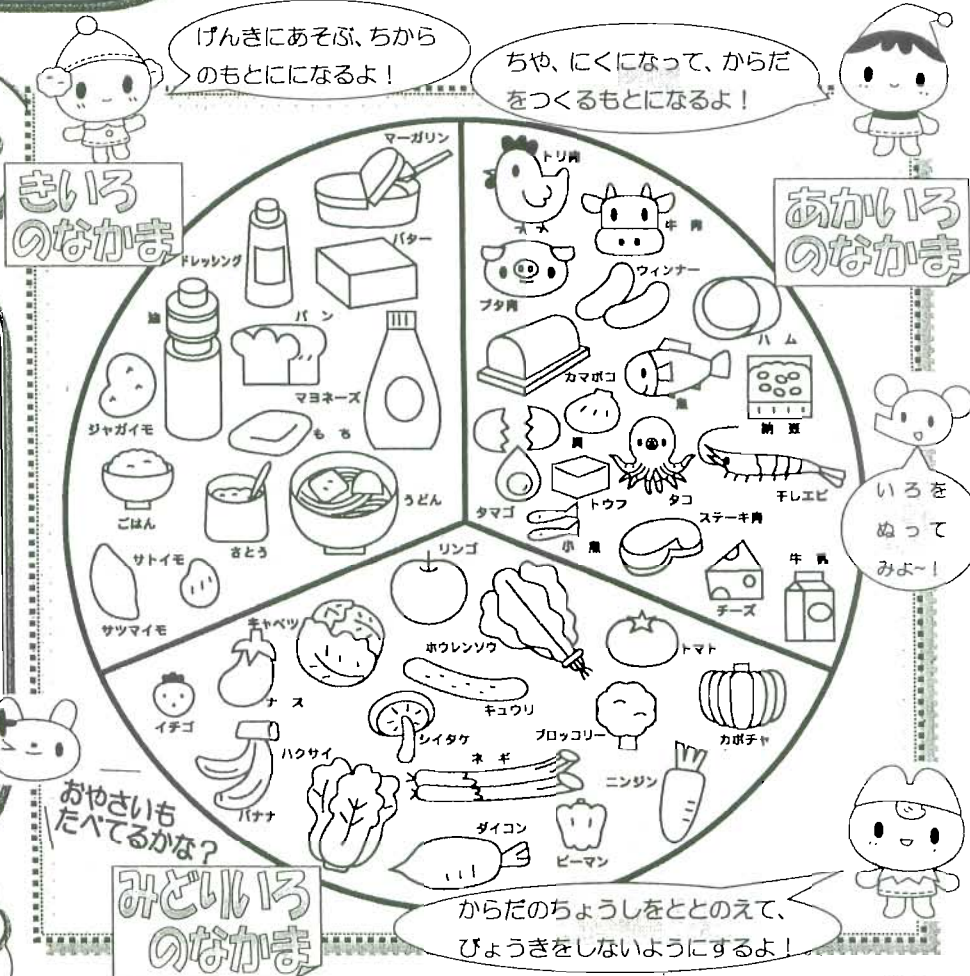


食事のバランス

保育園の献立表は、「熱と力になるもの」（黄グループ）・「血や肉になるもの」（赤グループ）・「体の調子を整えるもの」（緑グループ）の3種類に食材を分けて、保護者の皆様にお知らせしています。

お子さんと一緒に、「食事にはどのような食材が入っているのか？」「どのような働きがあるのか？」など、表を参考に考えてみましょう。

子どもの頃から、「健康に過ごすためには、バランスよく食べることが大切」であることを理解することで、将来、自分や家族の健康を大切に考えることが出来る大人に成長してくれることを願っております。



げんきにあそぶ、ちからのもとになるよ！

ちや、にくになって、からだをつくるもとになるよ！

いろいろぬってみよう！

おやさいもたべてるかな？

からだのちょうしをととのえて、びょうきをしないようにするよ！

親子で作ろう 手作りおやつ

7がつのメニュー

材料（4人分）と作り方

とうもろこし 2本程度
塩 適量

1. とうもろこしの皮とひげをむく。
 2. 大きめの鍋にお湯をわかし、塩を入れ、とうもろこしをゆでる。
- ※ 茹で時間は再沸騰後5～6分を目安にしてください。

お子さんに、皮むきのお手伝いをしてもらいましょう。



ゆでとうもろこし