



# R8 7月給食だより

西久留米こども園

## 冷たい飲み物のとれ過ぎに注意

暑さが日に日に増して、本格的な夏もすぐそこまで来ています。

夏はつい冷たい飲み物を飲みがちですが、冷たいものとり過ぎには注意が必要です。

清涼飲料水には砂糖が多く含まれており、疲労感が増したり食欲が低下したりすることがあります。

子どもには、少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物などを取り入れ、冷やしすぎに気をつけながら水分補給をしていきましょう。

## 赤じそジュース作り



赤じその葉を煮出し、レモン汁を加えるときれいなピンク色に変化。さらに重曹を入れると緑色に変わり、色が変わると「わ〜！」と歓声があがりました。

子どもたちと一緒に色の変化を楽しみながら、水・炭酸・牛乳で割って3時のおやつでいただきました。

## さくらぐみの梅干し作り

園庭で収穫した梅のヘタを取り、塩漬けにしました。

1週間ほどで梅酢が上がり、もんだ赤じそを加えてさらに色を出します。

手でもみながら「いいにおい!」「手が赤くなったよ!」と、子どもたちは興味津々。

普段できない体験に子どもたちは大喜びでした。

自分たちで仕込んだ梅がどのように変化していくのか、これからの過程も楽しみにしています。

3ヶ月後には梅干しごはんにして味わう予定です。

