



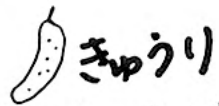
# ゆっくりに ゆっくりに

暑い日もあったと思ったら、雨が降ってきたりと、不安定な天気が続いています。この梅雨があけたら猛暑が襲ってくるのかと思うと怖いくらいですね。

保育園の畑の野菜もグングン育ち、収穫が始まりました。今年は、園庭の隅にも野菜を育てていて、小さい子たちも目の前で育った野菜も収穫しています。

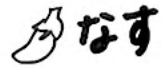
採れたてのきゅうりを目の前で包丁で切って塩をパラパラもみもみするのをじっとよくみている。食事の時のきゅうりは顔をむけても、目の前で作った塩もみきゅうりは、パクパク「おいしい!」「もっと!」と手が伸びてきます。特別に食べるものは別味でおいしい?! 家庭でも目の前で作ったら、食べてくれるかもしれませんよ!!

## ～ 夏野菜のチカラ ～



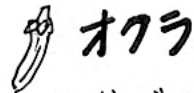
### きゅうり

体を冷やす効果あり、むくみの解消にもなります



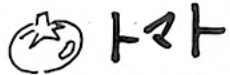
### なす

食物繊維がたっぷり、ほとんど水分なので水分補給にも◎



### オクラ

ネバネバのオクラは食物繊維が豊富で胃腸を整えてくれます



### トマト

たくさんの栄養が含まれていて中性脂肪の値を下げる効果も



### ビーツ

血行良くしてくれます

## 虫の声を聞こう

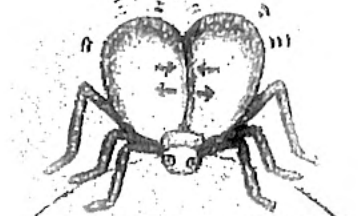
夏にはさまざまな虫の音が聞かれます。できれば、近くで観察してみましょう。セミは胸で鳴き、腹で共鳴させて大きな音を出しますが、スズムシなどは「鳴く」といっても、羽をこすり合わせて音を出しています。草原でバッタの飛ぶ音を聞いたり、つかまえた虫の出す音も聞いてみましょう。

### ナキイナゴ



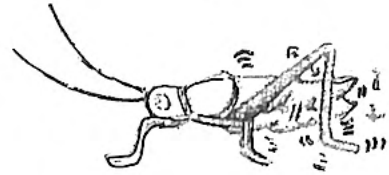
後ろ足を羽をすり合わせて音を出す

### スズムシ



左羽の上に右羽を重くこすり合わせる

### ハネナシコロギス



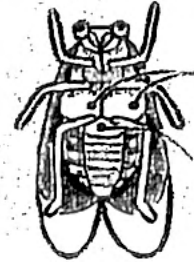
腹と後ろ足をすり合わせ、さらに後ろ足をダンピングする。

### カミキリ



前胸の内側と中胸の背にある、やすりのような発音器をこすり合わせる。

### セミ



ここで音を出す腹で共鳴させる

鼓膜をふるわせて音を出し、腹で共鳴させる。

低カロリーで、ビタミン・食物繊維豊富な

トマトを使った

## 保育園給食レシピ

材料はトマトと玉ねぎのみ 新玉がおいしい

- ① トマトは一口大にカット
- ② 玉ねぎはみじん切りにしてドレッシングにつけておきます  
塩・砂糖・酢・オリーブオイルをまぜまぜ ココがポイント

- ③ トマトにドレッシングをかけて出来上がり!

園庭開放しています

保育園の子どもたちと一緒に遊びませんか?

月～金 AM 9:00～11:00  
PM 15:00～17:00

(着替え・飲み物は持ってきて下さい)

子育て相談 月～金 9:00～17:00

ちゅうりに興味...  
大寸先から...  
誰かに聞きたい...  
そんな時は気軽に  
保育園にTEL  
して下さい!

04-2946-3310



東所沢保育園 QRコード

ホームページを  
のぞいて下さい