



# 食育だより



梅雨が明け、蒸し暑い日が続き、いよいよ夏本番です。プールや海、夏祭りに花火と夏ならではの楽しみがいっぱいです。子ども達は、暑さに負けず大好きなプール遊びや運動遊びを楽しんでいます。しかし、夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給に気をつけてプールや外遊びの後は特に、休養・睡眠を心がけ、また、毎日の食事ですっかり栄養を摂るようにしましょう。

## 〇きりん組クッキング『夏野菜カレー作り』〇

畑の夏野菜を収穫し、カレーを作りました。包丁に慣れていない子が多く、手つきにはヒヤヒヤさせられましたが、とても楽しかったようです。出来上がったカレーは、すぐに完食し「いつものよりおいしかった！」と大満足でした。



野菜を切っているところ



炒めているところ



たくさん食べました

## 〇とうもろこしの皮むき〇

### ☆うさぎ組

初めての皮むきに、少し戸惑いながらも力いっぱい、頑張ってみることができました。

### ☆こあら組

とうもろこしの皮むきをしました。なかなか力のいる作業ですが、一生懸命むいて黄色い粒が見えてくると、歓声があがり大喜びでした。とうもろこしはその日のおやつでおいしくいただきました。



うさぎ組の様子



こあら組の様子



## 〇夏野菜の収穫〇



### ☆こあら組

ピーマンが大きく生長し、たくさん収穫することができました。だんだん食べ頃の大きさがわかるようになり、子どもたちから「これ収穫できそう」という声も聞かれました。給食に出してもらった時には苦手な子も、たくさん食べられました。



ピーマンの収穫をしているところ

### ☆うさぎ組

真っ赤なプチトマトが、たくさん育ちました。やさしくトマトを持ち、つぶさないように一人ずつ収穫することができました。収穫したトマトは、給食でおいしくいただきました。



プチトマトの収穫をしているところ



プチトマトが採れたよ

## 〇7月のお誕生会〇



こぎつねごはんランチ



7月生まれのおともだち