



# 食育だより

夏の足音が近づいてきました。これからの季節、蒸し暑さから食欲が落ちやすく、疲れもたまりやすくなります。暑さに負けず元気に健康で乗り切るためには、毎日の食事が大切です。みずみずしくカラフルな夏野菜に触れ、おいしい食体験がたくさん積めるような給食作りを心がけていきます。

また、子どもは汗腺の発達が未熟で汗が出過ぎたり、出なかったり、喉の渇きに気づきにくかったり、肌から水分が奪われやすいなどの理由で脱水症になりやすいため、こまめな水分補給を心がけてあげてください。

## ☆きりん組お泊り保育クッキング☆

お泊り保育の夜ご飯にカレーライスを作りました。手を切らないように注意しながら、初めて包丁や皮むき器を使いました。固くて力が必要だったじゃがいも、切ると涙がでてる玉ねぎと戦いながらも、自分たちで作ることにワクワクしている様子でした。アクを取ると美味しくなることを知ったり、ルーを入れると色が変わっていく様子を楽しんでいました。デザートにはフルーツパンチを食べました。サイダーにラムネを入れて、サイダーがふきでる様子に大興奮でした。楽しくて嬉しい夜ご飯になりました。



「皮むき難しいな」



「おいしくな〜れ」



「サイダーがあふれてきた！」



みんなで作ったカレーはおいしいね

## ☆さつまいもの苗植え（きりん組・ぱんだ組）☆

さつまいもの苗植えに行きました。さつまいものツルを見て「これからさつまいもできるん？」と不思議に思う子がたくさんいました。また、さつまいもが大きくなって芋ほりに行くことをとても楽しみにしています。



「おおきくな〜れ」



「こうかな？」



「早く芋ほりしたいな」

## ☆メロンの苗植え（きりん組・ぱんだ組）☆

メロンの苗植えに行きました。専用の器具を使って、椋本さんと一緒に苗を植えました。おいしいメロンがたくさんできますように。



一人一株ずつ苗をもらいました



椋本さんと一緒に植えました



## ☆6月の誕生会☆



中華風ランチ



6月生まれのお友だち