令和３年７月５日

平　こども園

食育だより

　気温も高くなり、夏本番も目前です。これからの季節、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。今から暑さに負けない体づくりをしていき、夏ならではの遊びを思いっきり楽しみたいと思います。夏が旬の野菜、きゅうり、トマトなどを食べると、体の熱を取り涼しくなるといわれています。冷たいジュースやアイスクリームもよいですが、おやつに野菜を取り入れてみるのもいいですね。工夫して、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

さつまいもの苗植え（ぱんだ組・きりん組）

　バスに乗って泉源寺までさつまいもの苗植えに行きました。苗を一人二本ずつもらい、順番に植えていきました。土を深く掘り、苗が倒れないように土を固めながら埋める作業に、苦戦している子もいましたが、保育教諭や友だちに手伝ってもらいながら上手に植えることができました。大きなさつまいもが出来ることに期待をし、収穫の日を楽しみにしている子ども達でした。

話を聞いているところ

一人ずつ苗を植えました

美味しいお芋が出来ますように

お泊り保育 カレー作り（きりん組）

　カレーの作り方を家庭や園で研究していたので、手順はよく分かっていました。しかし実際に切ったり炒めたりしていると、その大変さも感じ、「玉ねぎが目にしみる～」「火が熱くて炒められない～」という声もありました。料理の楽しさや大変さを感じる良い経験になったと思います。出来上がったカレーは美味しくて、たくさんおかわりをし、あっと言う間に完食していました。

買い物に行きました

野菜の皮をむいています

美味しく食べました

６月のお誕生会

チャーハンプレート

６月生まれのお友達