



食育だより



蒸し暑い日が続き、いよいよ夏本番です。子どもたちは、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。暑さで生活リズムが乱れないよう早寝、早起き、朝、昼、晩の三食をきちんととり、健康的な生活を送りましょう。

とうもろこしの皮むき

おやつや給食で使われるとうもろこしの皮むきをしました。皮をむいてもむいても、実が出てこず「コーン、かくれんぼしとる」「まだ見えんなあ」と、とうもろこしとかくれんぼをして楽しみながら皮むきをしていました。皮を全てむいた後は、ひげもしっかりと取ることができました。自分達でむいたとうもろこしを次の日、給食やおやつに食べました。「皮むきしたやつや！」と喜びながら食べていました。



一生懸命皮をむいています



こんなにたくさんひげが取れました

冬瓜とのふれあい

給食で使う冬瓜に触る体験をしました。興味のある子は、手で叩いてポンポンと音が鳴るのを楽しんだり、持ち上げようと頑張っていました。興味がなく近づこうとしなかった子も、近くまで冬瓜を持っていき触ってみよう声をかけると恐る恐る触ってみる姿が見られました。



たくさん触りました



音が鳴るのを楽しみました

海の合同勉強会（海鮮バーベキュー）

園庭にテントを張り、そこでイカ、タコ、アワビなどをみんなで食べました。アワビが動きながら焼かれていく姿にみんな釘付けでした。初めてアワビを食べる子もいましたが、美味しかったようで、おかわりもたくさんしていました。海の恵みを感じるバーベキューとなりました。



園庭で食べました



色々な種類の海鮮を食べました



かぼちゃと蓮根とのふれあい

給食で使う夏野菜を触りました。大きなかぼちゃを持ち上げたり、れんこんの穴を覗いたり、普段あまり触れることのない野菜に興味深々な様子の子もたちでした。



大きなかぼちゃを触りました



蓮根の穴を覗いています



〇7月のお誕生会〇



焼きとうもろこしランチ



7月生まれのおともだち