

食育だより



これからの季節、暑さから食欲が落ち、疲れも溜まり、体調を崩しやすくなります。これから夏に向け毎日健康に過ごすためにもバランスのとれた食生活を行い、暑さに負けない体づくりをしていきたいと思えます。また、子どもは喉の渇きに気づきにくかったり、皮膚から水分が奪われることから、脱水症状を引き起こしやすいです。こまめな水分補給をしていくことを心掛けてください。

★さつまいもの苗植え★

23日(水)に舞鶴の赤野へさつまいもの苗植えに行きました。昨年も経験しているので、上手に植えることができました。穴を深く掘ることで苗が抜けにくくなることを教えてもらい、両手で頑張って掘り進め、丁寧に植えていました。「これ大きくなる?」「芋になって食べれるね」と収穫を楽しみにしていました。



1人1本ずつ植えました



やさしく土をかぶせています



丁寧に植えることができました



収穫を楽しみにしています

お泊り保育 カレー作り(きいん組)

事前交流でカレーに入れる具材を、グループごとに決めました。当日はグループにわかれ、旬工房に買い物に行き、カレー作りをしました。ピーラーで野菜の皮を剥いたり、包丁で切ったりと初めての体験にドキドキしながら真剣に取り組み、玉ねぎを切るときは「目が痛いよー」と涙を流しながら切っている子もいました。カレー粉を入れるとだんだんとカレーの色が変わったり、美味しそうな匂いがしてきたりと、子どもたちは大興奮でした。みんなで力を合わせて作ったカレーはどれもとっても美味しそうでした。



買い物に行きました



野菜を切っています



順番に切っています



混ぜています



自分で盛り付けます



美味しくいただきました



6月のお誕生会



チャーハンプレート



6月生まれのお友だち