



食育だより



気温の高い日が多くなり、いよいよ夏本番です。子ども達は、暑さに負けず大好きな水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。

★とうもろこしの皮むき★

皮のむき方をやって見せて、「やさしくむいてね」と伝え、口数少なく、やさしくやさしく1枚ずつむいていました。黄色の実が見えてくると、「あーっ！！でてきた！！」と、とても喜んでいました。次の日、おやつに食べ、「むいたやつや！」と食べました。



一生懸命皮むきをしました



★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。興味ある子は、手で叩いて楽しんでみたり、持ちあげようとしたりしました。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行き、触ってみよう声をかけると恐る恐る触る姿が見られました。



たくさん触りました



持ち上げてみました

★海の合同勉強会(海鮮バーベキュー)★

朝からバーベキューを楽しみにしていました。海鮮バーベキューということもあり、テラスで魚も焼きました。「バーベキューの匂いがしてきた！」「野菜もバーベキューで食べたらもっと美味しい！」などいつもとは違う雰囲気を楽しんでいました。



たくさん焼いてもらいました



美味しくいただきました



みんなで食べるとおいしいです

★かぼちゃとパプリカとのふれあい★

給食で使う夏野菜を触りました。大きくて重たいかぼちゃを持ち上げようとしてみたり、鮮やかな色のパプリカを喜んで持ってみたりしました。普段あまり触れることのできない野菜に興味津々な様子の子どもたちでした。



大きなカボチャを持ちました



興味津々持っていました

★7月のお誕生会★



やきもろこしランチ



7月生まれのおともだち