

食育だより



5月は前半肌寒い日もあれば、後半になると蒸し暑い日も増え、春と夏の間を感じるような月でした。蒸し暑い日にはどうしても食欲が湧かないこともありますが、これからくる夏に向けて体力をつけるためにもきちんと食べて、しっかりと咀嚼し、健康に元気に過ごしていきましょう。

◎夏野菜の苗植え◎

畑に穴を掘り、苗を入れて夏野菜の苗を植えました。「トマトの赤ちゃん大きくなるかな?」「お水いっぱい飲んでね!」など、それぞれのクラスが収穫や成長を楽しみにしながら植えることが出来ました。



きりん組：なすび



ぱんだ組：きゅうり



こあら組：ピーマン



うさぎ組：ミニトマト

◎豆腐団子づくり◎

お釈迦様の誕生日をお祝いすることを話すと、「がんばるぞ!」と意気込み、期待を持って取り組みました。粉が生地になるのを興味津々で観察し、生地を丸めると、思ったようにいかない子もいましたが、様々な形の個性あふれる団子が完成しました。団子をゆでるときは怖がりながらも団子の色の変化や浮いてくる様子を見て声を出し喜びました。



生地を丸めているところ



生地を茹でているところ



美味しく食べました

◎えんどう豆のさやむき◎

りす組・うさぎ組・こあら組でえんどう豆のさやむきをしました。はじめは「できない」と苦戦していましたがむき方が分かるととても集中してむいていき、「もっとむきたい」と意欲的でした。むいた豆は、お誕生会の給食に使ってもらい、喜んで食べる事ができました。



さやをむいているところ



たくさんむきました

★5月のお誕生会★



豆ごはんランチ



5月生まれのおともだち