

# 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ひます。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。

## ★稲植え★

6日(木)に、きりん組が稲づくり体験を行いました。まっすぐに植えることは難しかったようですが、何度も挑戦するうちにコツをつかんで上手に植えることができました。お米ができることを楽しみにしている様子です。今後は収穫を楽しみにみんなで成長を見守っていききたいと思ひます。



土と水を混ぜました



泥の感触を楽しみました



稲を植えました



収穫を楽しみにしています

## お泊り保育 カレー作り(きりん組)

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、スーパーに買い物に行き、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



デザートもつくりました



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