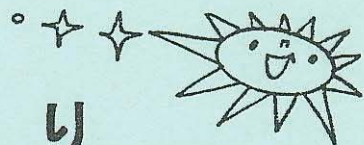
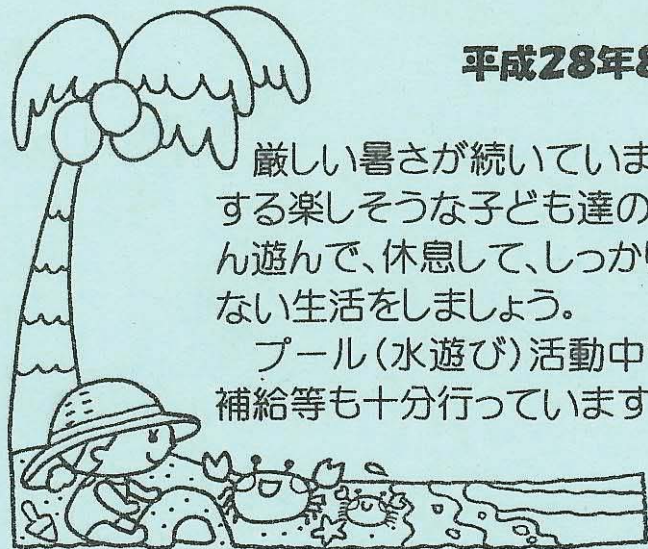


# 給食だより



平成28年8月1日 会津報徳保育園



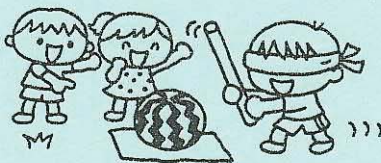
厳しい暑さが続いています。屋上からは、水遊びをする楽しそうな子ども達の声が聞こえてきます。たくさん遊んで、休息して、しっかり食べて、夏バテを寄せつけない生活をしましょう。

プール(水遊び)活動中も、熱中症に気をつけ、水分補給等も十分行っています。



## 今月の予定

- 2日 すいか割り(全園児)
- 5日 とうもろこしの皮むき(さくら)  
親子盆踊り
- 10日 とうもろこしの皮むき(もも)
- 11日 山の日
- 16日 とうもろこしの皮むき(ぞう)
- 19日 お誕生会  
とうもろこしの皮むき(たんぼぼ)
- 25日 焼きそばパンを作ろう(さくら)
- 26日 とうもろこしの皮むき(もも)



## 食育活動♪

### とうもろこしの皮むき

(ぞうグループ・もも組・たんぼぼ組)

どのようにむいていくかの説明をしっかりと聞いて、いざ、挑戦！！

「バナナみたいでしょ！」「トトロに出てくるよね！」「髪の毛ある〜！」など話も盛り上がりました。一枚一枚、上手にむくことは出来ましたが、最後のむきはがす作業が少し難しかった様です。先生にお手伝いをしてもらいながらも、最後まであきらめず頑張りました。



### バイキング式給食(さくら組)

トレーの上にお皿をのせて、トンゴや大きなスプーンを使っておかずをお皿にのせ、汁物やデザートもしっかりトレーにのせ、こぼさず自分の席まで運ぶことができました。

はじめは、慣れないトンゴや大きなスプーンを上手に使えない子もいましたが、回数を重ねるごとに使えるようになりました。

始めに分ける子は、後から分ける子のことを考えて「いっぱい取ると、最後の人の分がなくなるね」などと話をしながら行っていました。

お友達を思いやる事も学んだようです。



### ☆栄養豊富なとうもろこし☆

主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。

日本では野菜感覚で食べられていますが、南米では主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。

茹でる、焼く、蒸す、炒める、活用方法はたくさんあります。ご家庭でも、お子さんと一緒に、とうもろこしの皮むきをして、食卓にとうもろこしを出してみてもいいでしょう。