



給食だより

令和2年 7月1日 会津報徳保育園

暑さも日々増していき、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。

7月は七夕やプール活動・保育参観など戸外活動も増えてきます。元気よく活動が行えるよう、朝ごはんはしっかり食べて、体調管理には十分に気を配りましょう。



食育活動♪

野菜の筋とり（もも、たんぼぼ）



ポキッと折るのが、まだまだ難しい子もいますが、少しずつコツをつかみ、スルスル〜と筋がキレイに取れるようになってきました。野菜の名前を聞くと、「スナッフえんどう！」とすぐ答える子もいれば、「いぬさや？」「きぬやさ？」などちょっと可愛い答えが返ってきたりも・・・😊 どのクラスも一生懸命、活動に取り組んでいます。



とうもろこしの皮むき（たんぼぼ・さくら）

今年初めてのとうもろこしの皮むきでした。皆、ヒゲに大興奮！！触り心地はどうか？生のとうもろこしってどんな匂い？など、お話ししながら一枚一枚上手に皮むき出来ました。



野菜の収穫（もも）

もも組さんで育てている「いんげん」がたくさん実りました。何度か収穫をして給食で食べています。他のクラスで育てているミニトマトやピーマン・枝豆も小さな実が出来てきています。子どもたちも収穫を楽しみにしているようです。

※尚、収穫をしている写真も随時、食育コーナーに掲示していきます。

ぜひ、ご覧ください。



味の体験（さくら）

五感を使って味わうこと、感じたことをみんなで話し合う“味覚教育”を行いました。給食室にきて、今日の給食は何だろう？と匂いを嗅いだり、給食のおかずを見て「どんな色が多いかな？」「どんな味がしろう？」など聞いてみると、「お肉の匂いがする」「レモンはすっぱそう〜」「ピーマンのみどり色！」など、たくさんの感想がありました。また実際に食べてみると、「たけのこはカリカリしてるね」「きのこはちゃっちゃと音がするよ」と新しい発見もあつたりしました。

これからの食育活動でも、子ども達と五感を使って食事を味わうこと・感じることをたくさん体験していきたいと思います。

ビタミンとリコピンで医者いらず！

夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど6〜9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有のリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。生食以外にも、魚や肉と一緒に煮込んだり、スープにしても食べやすくおいしいですよ♪ご家庭の食卓にもぜひ、取り入れてみてください。



1期(6~8月)の目標

0~2歳児

色々な食材に慣れ、よく噛んで食べよう

3~5歳児

色々な食材に触れ、食べ物と体の関係性を学ぼう

今月の予定



7日(火) とうもろこしの皮むき(さくら)

10日(金) お誕生会

20日(月) とうもろこしの皮むき(たんぼぼ)

23日(木) ④海の日

24日(金) ④スポーツの日

28日(火) とうもろこしの皮むき(もも)

※さくら組は17、18日にサマーキャンプを行います。皆で育てている野菜の実り具合を見て収穫をし、夕・朝ごはんに取り入れたいと思います♪