



給食だより



令和4年8月1日 会津報徳保育園

夏本番となりました。暑さに負けず元気になりましょう。

夏野菜とは夏に旬を迎える野菜のことをいい、なす・きゅうり・とうもろこし・トマト・オクラ・ズッキーニ・モロヘイヤなどがあります。

旬の野菜は美味しく、栄養価もあります。また体を冷やす働き野菜もあります。たくさん収穫でき、価格も手頃になります。今が旬の夏野菜をたくさん食べましょう。

夏野菜に親しみましょう

子どもが食べ物に興味を持ち食べてみたいと思えることは、将来の食の世界を広げることにつながります。様々な感覚を使ってじっくりと観察し、親子で話題にしてみてください。



見る・・・それぞれの色や形、大きさなど見てみましょう。

香りをかぐ・・・香りをかぎ、食べ物を見ないで、何の食べ物かをあててみましょう

触る・・・表面の感触やかたさ、重さなどを確かめてみましょう。

聞く・・・シャキシャキ、サクサクなど食べた時の音を聞いてみましょう。

味わう・・・『あまい』『すっぱい』など色々な味を楽しみましょう

食育活動 4月に植えた野菜も収穫の時期を迎えています。

もも組

★枝豆は根っこも抜き、根っこの様子を見たり、枝から豆をはずしたりしました。

★じゃがいもはどこにいるかな。
シャベルで掘りながら見つけました。

さくら組

★人参の収穫は葉を優しく引っ張ると
沢山のにんじんに大喜びでした。

★じゃが芋もは根っこを見つけて土を
掘りながら探し出しました。



2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

2日(火) すいか割り

11日(木) 山の日

19日(金) お誕生会

