



金沢愛児園
2022年7月号

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。

食育活動の記録

★たんぼぼ組 ～たまねぎの皮をむく～

生のたまねぎを見るのは初めてだったのか、不思議そうな表情を浮かべていました。触れることも緊張しているようでしたが、皮が剥けることがわかると楽しそうに行っていました。剥いた皮の感触を楽しんだり、匂いを嗅いだりとたまねぎに興味があったようでした。

★ちゅうりっぷ組 ～キャベツをちぎる～

手遊びをした後、キャベツを丸ごと観察しました。包丁で切ったときの音を予想し、耳をすませて聞こえた音を口にしてみました。その後グループで1枚ずつはがし、一口大を考えながら、とても上手に細かくちぎれました。ボウルに山になったたくさんのキャベツを見て喜んでいました。



冷たい飲み物の

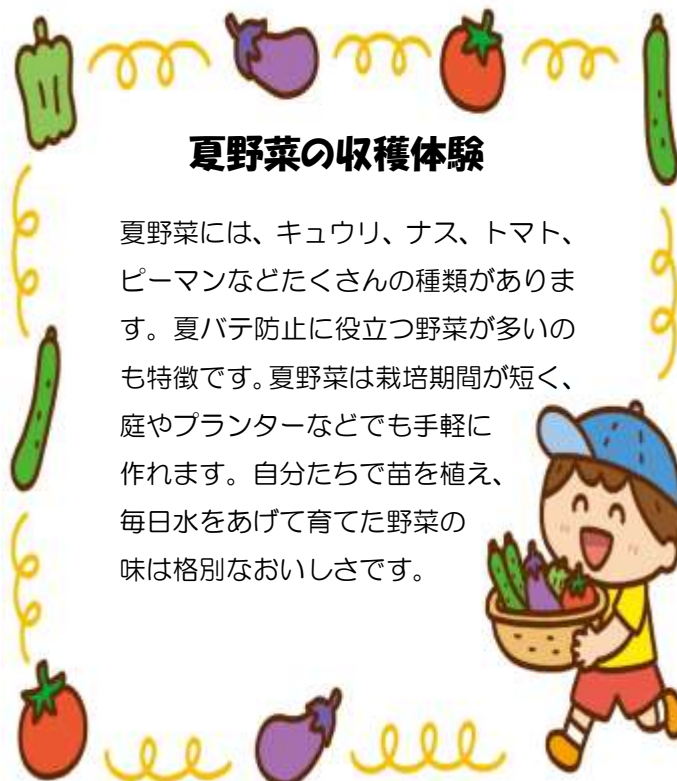
とり過ぎに注意！

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



★金沢愛児園では6月にトマト・いんげんを収穫しました。給食室で洗って切って、給食の時に提供しました。