



令和元年8月 こども園もものき



# きゅうしょくだより

## 8月の食育テーマ

### 《夏バテに効く食べ物を知ろう!》

今年も畑で子どもたちが育てた夏野菜が収穫できています。採れたて新鮮野菜は、茹でたり炒めたりして、みんなで味わいました♪

8月も収穫するたびに楽しみたいと思います。

8月の食育は、夏野菜を探してその中でも夏バテに効く食べ物の話を取り入れます。また、スイカの食べくらべやゴーヤドーナツなど、夏を意識した食育・給食をとりいれていきたいと思っています。

栄養の知識を広げるために、食材の栄養の話もしていく予定です。

暑さで食欲が落ちる夏ですが、たくさん食べて乗り切りましょう!

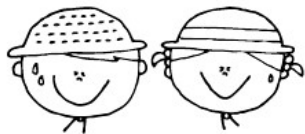
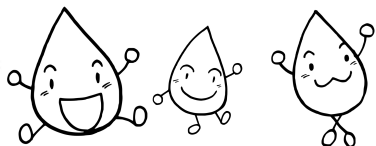


### ★熱中症を防ごう!★

照りつける太陽と真っ青な空の下、まだまだ暑い日が続きます。

1年の中で最も暑いこの季節。子ども達は毎日プールを楽しんでいますが、その中でもこまめな水分補給は欠かせません。

熱中症は軽度のものから命の危険に関わる状態まで、さまざまです。適度な水分補給をこども園では行っていますが、ご家庭でもこまめな水分補給を心掛けて頂き、楽しく夏を過ごせればと思います。



### 7月13日(土) お楽しみ保育: もも【料理体験】

ももさんだけの行事で何を作ろうかと数カ月前から考え始め、色々な案があった中からみんなで相談して決めました♪♪

今年のテーマは【和食】! 和食ってどんなものかというのだろうか? というところから始まり、メニューを【おにぎらず・お味噌汁・浅漬け】を作ることが決まってから、ダシがどんなもので取れるか、どんな野菜をお味噌汁に入れたいかと、もも活動の中で子どもたちと決めていきました♪

買い物は歩いて魚屋さんの魚貞に行き、食材を買い揃えました。普段生き慣れたスーパーとは違った雰囲気の中で店主さんとの会話を楽しみました。当日は、お味噌汁のダシ取りから始まり、野菜を包丁で切る場面では真剣な表情で取り組んでいました。食事の時には、グループごとにおにぎらずを作り、おもしろい具材の組み合わせを楽しんでいました。自分たちで作上げた夕食は格別だったようです(^^)♪



### ◆◆【バイキング給食】で食べる意欲を育てます◆◆

幼児組では、月に一度サラダバイキングを取り入れています。

旬の食材を入れて約6種類の食材と2種類の手作りドレッシングを用意しています。子どもたちは自分で食べられる量を取り分け、苦手なものがあつたら量を調整することで、自発的に食べようとする意欲が湧いてきます。サラダバイキングの日は、何度もおかわりをする子が多く、驚くほど野菜を食べています♪