



おひさま通信



令和 7 年 8 月 1 日
こぼうしこども園

食育目標：「食べるの大好き」 ○食材に触れる ○食事のマナーを身につける
○食べる楽しさや大切さを知る ○感謝する心をもつ

真夏の陽ざしがガラガラと照りつける日が続いています。冷たい飲み物の飲みすぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。食欲がおちる季節但也有りますが味付けを工夫しながら、3食しっかり食べましょう。カレー粉やちょっとした香辛料を使うと食欲もでてくるのでおすすめです。お家でも試してみてください。

8月7日に郷土食のくじら汁がでます!!

くじら汁にはくじらの本皮を塩蔵したものを使います。くじらの皮を湯通しして、塩分や脂分を取り除き、夏野菜と一緒に煮てしょうゆやみそで味付けをします。北海道・新潟・山形でも食べられる郷土食です。昔は、どの家でもポリウムたっぷりのくじら汁を夏バテ予防として食べられていました。一番おいしいのは、この時期にとれる新じゃがと組み合わせる夏のくじら汁です。スタミナ満点のくじら汁で夏の暑さを乗り切りましょう!!



先月の食育活動より

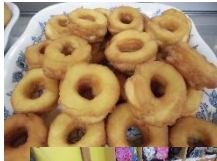


たんぱたんメニュー

ぞろぐみ チョコバナナ作り



つきぐみ リングドーナッツ作り



そら組で夏まつりのおやつ作りで「チョコバナナ作り」をしました。担当にわかれて、つき組やほし組の分まで作りました。みんなでクラスに届けると、他のクラスのお友達もとても喜んでいました。

つき組でリングドーナッツ作りをしました。ホットケーキミックスの生地をのばし輪っかを作りました。お店のドーナッツのような形を作りみんなで楽しみました。



ほしぐみ どうもうこしの皮むき



にじぐみ レタスちぎり



やさしいかにかて…でも…

夏野菜たべてみようかな



子どもは野菜が苦手な子が多いような気がしますね。2歳3歳の時期は特に、野菜を見ただけで嫌だなと感じる子も多いでしょう。でもそれは当たり前で、子どもの味覚は大人よりも敏感で、**大人が感じるよりも苦く、酸っぱく**感じます。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。今は味覚が形成される重要な時期なので、**いろいろな素材にふれ、味に慣れ、食材の幅にふれていくことが大切です**。経験の少ない子どもには苦手な味になりやすい野菜ですので、苦手だから食卓にださないのではなく、どんどん取り入れていきましょう。今の時期は夏野菜が豊富です。8月の献立にもきゅうりやトマト、なすやピーマンなど夏野菜を味わえるメニューがたくさん入っています。**多くの味を経験し「おいしい」という感覚を増やしていきましょう。**

また、クッキングや栽培活動により苦手な野菜を克服できる子ども多いです。自分が育てた野菜はなんだか特別な気持ちになります。**自分で育てた野菜→できて嬉しい→食べておいしい**と、嬉しい経験が野菜を好きになるきっかけになることもあります。各クラスで育てている夏野菜もだんだん大きくなり、見つけると給食室に喜んで持ってきてくれる子ども達。「こんなに大きくなったよー」とニコニコで持ってきてくれました。とれたての野菜はその日の給食で食べることができます。きゅうりになす、トマトにピーマン…自分たちで育てた野菜は格別に美味しいようで、とれたての野菜をその日の給食にだすと、「今日のお野菜おいしいよ」と話してくれます。ほし組で育てているピーマン!!ちょっとほろ苦くて、食べるのが苦手かなと思いきや、「ピーマンおいしいよ」とピーマンが食べられる子が増えました。とてもうれしいですね。8月には夏野菜収穫祭もあります。みんなで育てた夏野菜がたっぷり入ったカレーや、幼児組を中心に育てたズッキーニのチーズ焼き、きゅうりのサラダ、トマトのスープを予定しています。子ども達が毎日一生懸命に水をあげ、お世話をした野菜です。今が1番おいしい新鮮野菜を、たくさん味わっていききたいと思います。ご家庭でも、ぜひ夏野菜を味わってみてください。

