



食育だより

No. 4

令和6年 8月 1日

認定こども園
東雲幼稚園
TEL 54-8220

給食担当 佐藤 裕美

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。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせますよ。

しのめ ベジタブル ガーデニング ~収穫~



真剣な顔で収穫

みんなで苗を植え、水をあげて育てた夏野菜の収穫時期を迎えています。給食やおやつで食べたり、たくさん採れている「きゅうり」「なす」はおうちで食べてねとおすそ分けしたり…。おうちでは、どんな料理になったかな？



おやつで全園児に「スティックきゅうり」



桜組のなす料理リクエストは「天ぷら」



大きいでしょ！



松組のミニトマトと竹組のピーマンもトッピングした「夏野菜ピザ」



僕にもらせて。



じっくりと観察

野菜の生長は速く、陰に隠れて大きくなった「きゅうり」と「おくら」が採れました。種が気になったり、固かったり食べるには…。そこで、野菜を切って絵具をつけて、べったん！野菜の断面のおもしろさを感じながらスタンプ遊びを楽しみました。



好きな色でべったん！



わあ…



きゅうりを切ると…
どんなにおいがするかな？
切る音やにおいで五感も刺激されます。



お友だちの作業をじっくりと見てから、ダイナミックにべったん！



「とうもろこしぬぐぞう」
作：はらしま まみ/出版社：ポプラ社

とうもろこしの皮むき(楓組2歳児)

旬の食材に触れ、興味を育み、皮むきをしたとうもろこしを「食べてみたい！」という気持ちを持つため、楓組(2歳児)さんにお手伝いをお願いしました。まずは絵本「とうもろこしぬぐぞう」の読み聞かせ。ぱりぱり、ペーーンとただひたすらに皮を剥いていくお話です。お話に夢中になり、前のめりな子どもたち。それでは、やってみよう！



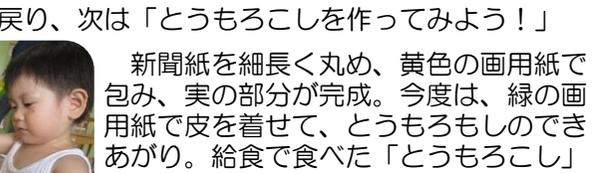
思った以上に力のいる作業なので、先生もお手伝い。



黄色いとうもろこしの粒が見えると「でた〜！」 みんなで給食室に届けてくれました。



新聞紙をくるくる〜



教室に戻り、次は「とうもろこしを作ってみよう！」

新聞紙を細長く丸め、黄色の画用紙で包み、実の部分が完成。今度は、緑の画用紙で皮を着せて、とうもろこしのできあがり。給食で食べた「とうもろこし」おいしかったね！



「できました〜！」

災害時の食に慣れよう！ Part2

今回は、水を入れて60分(お湯の場合は15分)でできる「アルファ化米シリーズ」をおやつで提供しました。子どもたちが食べやすいようお湯で作り、おにぎりにして試食。食べる前から抵抗感がある子も。普段から色々な食に慣れる経験が大事だと痛感しました。非常食を定期的に食べることで、味や食べ方に慣れることができますし、ストックをチェックすることもでき、賞味期限切れを防げます。できるだけ普段の生活の中で利用している食品を循環させながら、ご家庭でも備蓄食料のチェックをしてみたいかな。



スプーン&調理粉末入り



【作り方】①袋をあけ、調味粉末を入れる。
②袋の内側に書いてある注水線までお湯を注ぎ、袋のチャックを閉め15分待つ。



すいか割り(松組・お泊まり会)

松組のお泊まり会でのイベント「すいか割り」大好きなすいかを食べるために朝食のおかわりをしなかった子もいたくらい、楽しみにしていたようです。目隠しをして、指示を聞き、動くことの難しさとともに楽しい時間を体験しました。みんなで「いただきます〜！」とてもおいしく楽しい思い出になったかな？



「まっすぐ!」「右!」「左!」
大声で伝えますが、すいかにたどり着かない…。