

食育だより

No. 4

令和7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

冷たいスイカのおいしい季節となりました。夏は、楽しいイベントがたくさんありますね。山や海に出かけたり、花火を見たり、盆踊りを踊ったり、お盆を故郷で迎えたり…と家族で過ごす機会も多いことでしょう。夏ならではの思い出をたくさん作りましょう。

しののめ野菜畑（収穫）

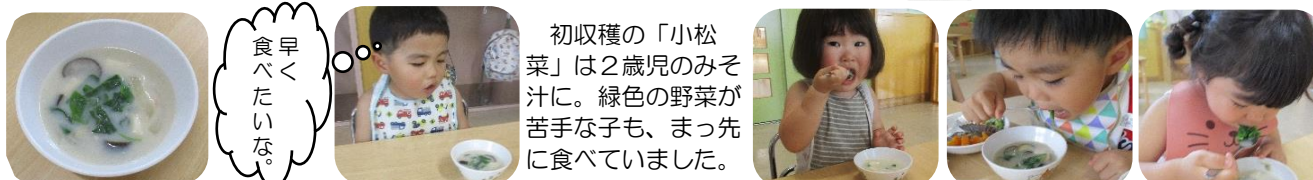
暑さが厳しい毎日ですが、しののめ野菜畑の野菜は元気に育っています。収穫した野菜は、給食で提供したり、大きくなりすぎて固くなってしまった野菜でスタンプしたり…。



収穫したあと、じっくりと観察 大きすぎた「おくら」でスタンプ★星の形がかわいいね！



プランターと畑の「小松菜」を収穫。 水で土を洗い流し、給食室へ届けます。



7月28日(月)夏野菜カレーに収穫した「おくら」を入れたよ！



7月17日(木)お誕生会
焼き肉スパゲティに
竹組の「ピーマン」を入れました。
おいしかったね！



とうもろこしの皮むき(楓組2歳児)

7月24日(木)の給食・未満児付け合わせは「とうもろこし」だったので、楓組2歳児のお友だちに皮むきのお手伝いをお願いしました。絵本『とうもろこしぬぐぞう』(作：はらしま まみ/出版社：ポプラ社)を見てから皮むきに挑戦。ペリペリ、ばりばり、ペローン。黄色い粒が見えてきたよ！



絵本で皮むきへの興味をそそります。

葉っぱの服や、ひげである髪の毛をばりばり、ぶちぶち。

みんなで協力してお片付け。



皮むきした「とうもろこし」を給食室に届けます。「いただきます。」をしたら一番に「とうもろこし」をパクリ。



「給食先生！とうも(ろ)こし、ばりばり～ってして、給食に届けたよね。」と興奮しながらお話してくれたKくん。自分で皮むきをして食べた経験が、楽しい思い出になったかな？

夏の飲み物 何がいい？

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、何を飲むか、ということもきちんと考えたいところです。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときに合った物を選ぶようにしましょう。

麦茶	牛乳・ジュース	スポーツ飲料	経口補水液
ミネラルを含み、糖質は含まないため、多少の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。	カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。	ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖分が高いため、とりすぎに注意。日常的な水分補給には向きません。	大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質(イオン)濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。