

食育だより No. 4

2024年7月1日 みなみひの保育園

梅雨が明けると、夏本番になります。今年の夏も暑さが厳しくなりそうです。夏野菜や果物は、見た目にも色鮮やかで食欲を増進させてくれます。夏野菜や果物を使ったスムージーにすると、水分と一緒に栄養も取れます。朝ごはんと一緒に取れば、朝から活動的になれると思います。



観察を楽しみながら収穫を心待ちにしています♪

子ども達が5月に植えた夏野菜の苗は、日に日に生長し、きゅうりや枝豆、かぼちゃは実も生り始めました。乳児クラスの子も興味を示し、指差しをして実がなっていることを保育士に伝えたり、友達を呼んで来て一緒に見たり、葉に触れて感触を楽しむ子どもの姿が多く見られます。幼児クラスの子も意欲的に水やりをしながら野菜の観察を友達や保育士と一緒に楽しんでいます。その中で、年下の友達に「これからもう少し大きくなるからまだ取らないでね～」と伝える姿や、「こっちにも〇〇あるんだよ～」と手を引いて教えてあげる姿など、年下の友達に優しく関わる姿が多く見られます。子ども同士のやりとりを見守りながら仲立ちや代弁をし、無理なく関わりを持てるように、また、一人一人の気持ちを丁寧に受け止めながら収穫への期待を持てるように関わっています。3歳児たんぽぽ組では、さっそくきゅうりを収穫して味噌炒めで食べました。きゅうりや枝豆は次々と収穫できそうなので、クッキング活動に繋げていけるようにしていきたいです♪



どこにあるかな？

★今月のお誕生日メニュー★

- わかめご飯
 - チキン南蛮
 - 焼きかぼちゃ、ブロッコリー
 - スパゲティサラダ (ゴマミソ)
 - みそ汁 メロン
- おやつ
- 牛乳
 - 米粉と豆腐のブラウニー



おめでとう！！

★今月の多文化メニュー フォカッチャ【例月】★

フォカッチャとは古代ローマ時代から伝わるイタリアの平焼きパンを指します。ピザやサンドイッチにしてもおいしく食べることができ、バリエーション豊富なパンとして人気です。

