

じりじりと日差しが肌に刺さるような、本格的な夏がやってきました。水遊びなど夏ならではの楽しみがある一方で、夏バテや熱中症に気をつけたい時期です。暑さに負けないためにも、早寝早起きをし、しっかりごはんを食べ、水分補給を忘れず、生活リズムをくずさないように過ごしましょう。

楽しくおいしいカレー作り

8月31日(木)にカレー作りを実施します。ハウス食品グループさんと株式会社メイトさんの協賛により、ハウスバーモントカレーのルーを使ってみんなでおいしくカレー作りをする予定です。

3歳クラスにたまねぎの皮むき、4歳クラスになす、ズッキーニの洗い、5歳クラスにお米をといでもらいます。

子どもたちの大好きなカレーを自分たちの手で作って食べることにより、食材にふれて食べ物の大切さを知ったり、みんなで料理する楽しさや喜びを感じたりできればいいなと思っています。是非、楽しみにしててください！

(※完了食はバーモントカレールーを使用せず、調理室で作った手作りルーを使用します。)

また、22日(火)幼児クラスのおやつで提供するイチゴフルーチェも協賛いただいたものです。3~5歳クラスでフルーチェ作りを実施予定です。

夏野菜にさわろう！



7月5日(水)1, 2歳のクラスで夏野菜にさわわる体験をしました。太陽の光をいっぱい浴びて育ったみずみずしい野菜には、旬のおいしさや栄養がぎゅっと詰まっています。

野菜の絵本を読んでから普段給食に出る野菜を実際に見たりさわったり、においをかいだりしました！

すべすべ！ちくちく！おおきい！などと楽しそうに観察していました。

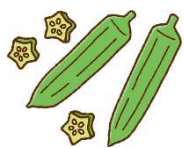
この食育を通して野菜にもっと興味を持ち、好きになってくれたらいいなと思います。

観察した野菜は次の日の給食で美味しくたべました！

旬の食材

オクラ

切り口が五角形で、食べるとネバネバしているのが特徴です。大きくなりすぎると筋が張って固くなり苦味が出るので、若くやわらかいうちに収穫します。新鮮なもの



は緑が鮮やかでうぶ毛が生えているので、調理前に塩をまぶしてまな板の上で転がす「板ずり」をするとういでしょう。園庭では4歳クラスでオクラを育てています。たくさん収穫できるといいですね。

すいかおにぎり？！

7月21日(金)のおやつは「すいかおにぎり」でした。献立を見た子どもたちは数日前から「すいかおにぎりってなに～?!」と興味津々！



実際に目の前にすると何の味がするのか恐る恐るすいかをかじるように食べてくれました。

毎日暑い日が続く中、ちょっと涼し気で可愛くて美味しいおにぎりの紹介でした！