

# 食育だより No. 5

2023年8月吉日 みなみひの保育園

8月に入って暑さが増しています。冷たい飲み物が美味しいですが、飲み過ぎには注意しましょう。冷たい物ばかりをとると胃腸に負担をかけて食事量が減ってきてしまい体力が低下してしまいます。食事にちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲もできます。

## 今月の多文化メニュー<ハロングロットル>

スウェーデンのクッキーで『ラズベリーの洞窟』という意味の焼き菓子です。

生地の中中にラズベリージャムをつめて焼くため、見た目がラズベリーの洞窟のようになっています。北欧ではラズベリージャムを使うのが一般的ですが、いちごやブルーベリー、マーマレードなどのジャムで作れば色とりどりのハロングロットルを楽しめます♪

## ☆お誕生日メニュー☆

- わかめごはん
- あじの蒲焼き
- オクラとツナのサラダ
- 味噌汁
- メロン ・ぶどうゼリー
- 米粉のきなこドーナツ

## 収穫できました！

3歳児たんぽぽ組で育てているゴーヤが収穫できました！

小さく実ったゴーヤを毎日観察しながら水やりし、緑色から黄色に色が変わり始めたことに気が付いた子ども達。「もう採っていい？」「食べられるの？」と収穫する日までワクワクしながら過ごしていました。

園長先生と一緒に収穫し、一人ずつ順番に触ってみると、「ゴツゴツしてるよ」「恐竜みたい」等と感じたことを表現していました。その後、「パッカーン！」と子ども達にゴーヤの中を見せてみると「種がいっぱい入っているんだね！」「すご〜い！！」等感動している子どもの姿がありました。においを嗅いでみると「くさ〜い」と鼻をつまむ子どもの姿もありましたが、子どもの素直な気持ちを受け止め、共感するようにしました。観察をした後には触覚と視覚、嗅覚で感じたことを子ども達と共有しました。次に収穫した際にはクッキングして食べてみたいと思います。

