

# 食育だより No. 5

2024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てきます。



## 野菜が収穫出来ました♪

園庭では、子ども達が育てている野菜がぐんぐんと育っています。大きくなっている野菜を見つけると、「見て見て！」と嬉しそうに伝えてくれる子ども達。6月には、地域支援の食育栽培で植えたなすとピーマンを沢山収穫しました。

収穫した野菜は給食室で調理してもらい、給食やおやつで食べました。

自分達で育てた野菜を食べる事に期待を持ち、「大きいのが取れたよ！」「もう食べていい？」と出来上がるのを待っていました。野菜が苦手な子どもも食べるのを楽しみにして、「美味しいね」と言いながら食べる姿もありました。また、収穫した野菜に実際に触れたり、野菜を見ながら絵を描いてみたりと保育の中で様々な方法で取り入れています。

次々と大きく成長する野菜を楽しみに育てたり、見守ったりしている子ども達です。これからも、収穫した野菜をクッキングで使用する等、子ども達の興味や関心に合わせて野菜を身近に感じる事が出来るよう関わっていきたいと思います。



収穫した枝豆



きゅうり

### ★今月のお誕生日メニュー★

- ごはん
  - 甘辛チキン、かぼちゃのチーズ焼き
  - ひじきサラダドレッシング
  - みそ汁 メロン
- おやつ
- 牛乳
  - 2色蒸しケーキ

### ★今月の多文化メニュー ジョロフライス【ガーナ】★



ジョロフライスとはアフリカ風パエリアと言われていて、トマト風味のスパイス香る炊き込みご飯です。現地では唐辛子を入れて辛みをつけたりして、暑い夏にぴったりの料理です。