



きゅうしょくだより



令和6年7月
みなみかせ保育園

夏が近づくこの季節。蒸し暑い日が続いていますが、元気に夏を乗り切れるように十分な栄養・睡眠をとり体調管理には気を付けてください。

夏に美味しい果物『すいか』



すいかなの主な特徴は甘さと多量の水分にあります。果肉の成分の95%が水分でそのうち6～8%が糖分です。夏の暑さで疲れた身体にエネルギーとして速やかに体内に取り込まれます。水分補給としての役割も望める、夏に最適なフルーツです。すいかを食べて暑い夏を乗り越えましょう

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に人間の体に必要な栄養素が詰まっていると言われています。夏はどうしても食欲が低下する時期ですが、夏野菜の代表的な『トマト』『きゅうり』『とうもろこし』『ナス』などは夏の時期に必要な栄養素が豊富で食卓もカラフルに彩ってくれるので食欲も刺激されます。夏野菜を楽しく、美味しくいただきます。



～夏野菜の収穫～

たんぼぼ組は、みんなで育てたキュウリの収穫を行い、クラスに持ち帰ってキュウリの実や葉っぱに触れると、「すごくザラザラ」「チクチクしてるところがあるよ」と、それぞれに発見したことを友達と伝え合っていました。給食で提供されると、いつもは野菜が苦手な子も「水やりしたキュウリだ」と口にして良く食べる姿がありました。

ひまわり組は、部屋で豆苗を種から育て、伸びる過程を見ながら水やりの経験をしたり収穫をし、食べました。豆苗の活動内容を掲示していますのでぜひ読んでください。しそも育てています。

さくら組は、園庭で育てた赤紫蘇で紫蘇ジュースづくりをしました。煮だして黒くなった紫蘇の葉の汁に「魔法のエキス」と名付けた酢を混ぜると、鮮やかな色の変化に驚きの声をあげながらよく眺めて楽しんでいました。「運動会がんばったね」「暑い夏を乗り切ろうね!」とおやつ時間にみんなで飲み、「おいしい!」とおかわりする姿もありました。

乳児クラスでは、ひよこ組は人参、うさぎ組ズッキーニ、りす組はとまとを育てています。クラスごとに収穫をしますので子ども達も今から楽しみにしています。

