



左) 包丁を使って野菜切ったよ！



右) とうもろこしの皮むいたよ♪

調理体験を行いました★

年長児を対象に調理体験を行いました。とうもろこしや玉ねぎの皮をむき、ピーラーで人参の皮をむき、ピーマンや南瓜の種取り、包丁を使ってなすやきゅうりなど、色々な野菜を切りました。

子どもたちは、野菜の色や形、匂いなどを感じながら、真剣な表情で取り組んでいました。

切った野菜は、翌日の給食で「年長スペシャルカレー」として登場し、みんなでおいしくいただきました。「ピーマンと南瓜切ったよ！」と嬉しそうに話してくれる子が多く、たくさんの野菜が入ったスペシャルカレーを嬉しそうに食べる様子をみて、私たちも嬉しくなりました。



味覚体験をしました

保育園の2～5歳児さんは、「さ・し・す・せ・そ」の言葉をもとに調味料の「砂糖・塩・酢・醤油・味噌」がそれぞれ、どのような味がするのか、見た目やにおいなどを確認しながら味覚体験を行いました。最初ににおいの確認をして、きゅうりをそれぞれの調味料につけて味見しました。酢のにおいを確認した際は、酸っぱい表情だったり、醤油のにおいは「甘い香りがする」味も「甘いね」「ちょっと辛いね」という言葉を聞くことができました。醤油や味噌は子ども達に人気で、何度も好んで食べていました。



☀️ 厳しい暑さを乗り越える！

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる	冷たい麺は具たくさんにする	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。			

おやつ[♡]の上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

..... おやつ[♡]のとり方 3か条



給食室からのお知らせ

・幼稚園1号の給食（お弁当）は、9月2日（水）から始まります。エプロン、コップ、ランチョンマットの準備をお願いします。