

2023年 7月号

# キッズランチニュース

たかさご保育園キッチン

ジメジメとした日が続いていますが、梅雨の時期や夏場になると心配になるのが、食中毒です。今の時期は、キッチンでも衛生面は特に気をひきしめ、細心の注意をはらっています。ご家庭でも食品の保存・調理にはひとときわご配慮いただき、食中毒に注意しましょう。

## ☆園庭にビワがたくさん実りました☆

6月13日(火)に、園庭で収穫したびわを使って、ぞう組さんがびわジャムを作りました。

きれいに洗ったびわの皮を1つ1つむき、種をとっていききました。「たねが2つはいつた」「こっちは4つはいつたよ」「なんかつるつるする」



と数や感触を確かめながら、丁寧にむいていました。下のクラスのお友達や、弟や妹の話をしながら「たべてくれるかな～」と真剣な表情で作る子ども達でした。ジャムの作り方を説明をすると、「さとうは、こおりざとう？」と先日の梅ジュースの事を思い出して確認する子もいました。

びわジャムはその日のおやつホットケーキにのせて食べました。食べようか迷っていた子も、ひと口食べると「おいしい!!」と笑顔がいっぱい。

りす組さんやひつじ組さんから「ありがとう」「おいしかったよ」の言葉にとっても嬉しそうなぞう組さんでした。



## ☆夏野菜で熱をとりましょう☆

キュウリ・トマト・ナス・レタス・オクラなど、夏の暑い時期に旬をむかえる夏野菜は、体の余分な熱をとってくれます。

夏野菜を食べて体の中から熱をとって元気に過ごしましょう



## ☆魚の解体見学☆



6月23日(金)に、ひつじ組とぞう組に向けて、命の大切さを伝える、魚の解体見学を行いました。

まず栄養士から、魚の模型を使い、命とは、私たちも含め(魚、肉、野菜など)生きるすべてのものにあるもの、その命を感謝していただく意味の話をしました。

その後、本物のアジを使用し、みんなと同じように骨があり、血があり、肉があって命をいただいていることを目で見て感じてもらいました。

子ども達の中には、魚を解体している途中で、「かわいそうだね」「のこしちゃいけないよね」と言って魚の命を大事にしようという言葉も聞かれました。

当日の昼食のメニューは「アジのパン粉焼き」でした。「かんしゃしていただきます」の挨拶がたくさん聞かれ、魚だけでなく、ごはんや和え物なども残さずに食べ、魚の皮が苦手な子も「いつも かわのこすけどきょうはたべたよ」と嬉しそうに報告していました。

命の大切さはもちろんのこと、SDGsにもつながる解体見学となりました。



## ☆朝ごはんを食べて夏ばてを吹き飛ばそう☆

- 朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんは1日のエネルギーの源です。

- 早寝早起きで毎日の生活リズムをつくりましょう。

(朝ごはんを食べるためには早寝早起きのリズムが大切です。)

- たんぱく質、ビタミン、ミネラルを十分とりましょう。

(エネルギーを作るのを助けてくれるのがたんぱく質、ビタミン、ミネラルです。)

\*朝ごはんを食べてたくさん運動し、しっかり休息して、夏バテ知らずになりましょう。

