

# きゅうしょくだより



山口保育園  
R6.7

先月からの急な暑さに少し体が慣れたころでしょうか。これからは熱中症や夏バテには注意が必要です。予防のためには水分や食事、睡眠をしっかりとることが大切です。暑いからと言って、ジュースやスポーツ飲料を飲みすぎてしまうと、食事の時に食欲がわかず、必要な栄養素が取れなくなってしまいます。

体調を崩さない為にも、水分補給とバランスのとれた食事を心がけましょう。

## 食材に触れて、見て、 味わって、楽しんでいきます

### とうもろこしの皮むきしました

6月は、おやつにとうもろこしが2回でした。2回目に1歳児、2歳児、4歳児がとうもろこしの皮むきをしてくれました。それぞれのクラスの様子を紹介します！

#### ☆1歳児☆

皮つきのとうもろこしを見るとなんだろう？驚いた表情をしたり、触ってみたいくなったりする子もいました。先生と一緒に1枚ずつ皮をむきました。とうもろこしが見えると「知ってる！」の表情に。なかには食べようとする子もいましたよ。

前は芯から実を削いで提供しましたが、今回は小さめの輪切りにしました。しっかりかじりとして上手に食べていましたよ。

#### ☆4歳児☆

登園してきた子から声をかけて皮むきをはじめると、やってみたい子がどんどん集まってきました。「1枚ずつむくんだよ。」と説明しましたが「スーパーでやったことある！」と、手慣れた手つきで数枚まとめむける子もいましたよ。楽しそうに皮むきする姿がありました。7月24日のおやつの際にも、もう1度4歳児で皮むきをすることにしました。次回はお休みなどでできなかった子も一緒にできるといいなと思います。

給食室の入り口に毎月食育カレンダーが貼ってあります。各クラスの食育活動（食材に触れる・見る・目の前で調理などを見る・お手伝い・クッキングなど）の予定が記入してありますのでぜひご覧ください。



#### ☆2歳児☆

ふだん給食でよく出る粒のコーンを見せて、最初はこんな姿なんだよ。知ってる？と話をしてから、見本でみんなの前で1本とうもろこしをむいてみました。その後グループで1本を順番にむきました。最初は難しかったけど、しっかり葉っぱを持って協力してむいてようやく黄色い実がみえると歓声が。ひげやふわふわのひげに触って楽しんでいる姿もありました。

#### ★美味しいとうもろこしの 見分け方★

- 皮が緑色で鮮やか
- ずっしりと重みがある
- ひげが褐色か濃い茶色
- 粒が先端まで詰まっている

