



今が美味しい夏野菜を たくさんたべましょう

いよいよ夏本番です。今年は梅雨明けが早く、7月は暑い日が続きましたが、まだまだ暑い日が続きそうです。室内にいても、外出していても水分補給は欠かさずとるようにしましょう。そして夏バテしないように朝ごはんはしっかり食べましょう。

【 立秋 】



立秋は季節の一つで、暦の上で秋が始まる日です。季節と言えば春夏秋冬の四季を思い浮かべるかもしれませんが、さらに細かく24分割した“二十四節気”のことを指します。立秋の他には、春分・夏至・冬至・立春・立夏などがあります。

立秋の代表的な風習としては、この日を境に暑中見舞いから残暑見舞いになるという風習があります。

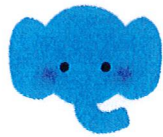
今年2018年の立秋の日には、8月7日の火曜日です。

7月の食育の様子



きりん組<ブルーベリージャム作り>

一人ずつ匂いをかぎながら、ジャムを混ぜてもらいました。いい匂い!と話しながら楽しんでいました。



ぞう組<ブルーベリー入りカップケーキ作り>

グループで協力して生地を混ぜたり「美味くなーれ!」と掛け声をかけながら作りました。おやつの時に出来上がったカップケーキをみんなで食べました。

今月の食育

とうもろこしの皮むき



- トマト・・・トマトの酸味はクエン酸で、食欲を増進させる働きがある
- オクラ・・・βカロテンやカルシウムが豊富に含まれている
- ピーマン・・・βカロテンやビタミンC、Eが豊富
- なす・・・なすの紫色はナスニンというポリフェノールの一種
- きゅうり・・・抗酸化作用のあるβカロテンや利尿効果のあるカリウムも含まれている

親子でじっくり観察

夏野菜に親しみましょう!

子どもが食べ物に興味を持ち、食べてみたいと思えることは、将来、食の世界を広げることに繋がります。様々な感覚を使ってじっくりと観察し、親子で話題にしてみてください。

- 見る** (目) それぞれの色や形、大きさなどをよく見てみましょう
- 聞く** (耳) シャキシャキ、サクサクなど、食べたときの音を聞いてみましょう
- 味わう** (舌) 「甘い」、「酸っぱい」など色々な味を楽しみましょう
- 触る** (手) 表面の感触や固さ、重さなどを確かめてみましょう
- 香りをかぐ** (鼻) 香りをかぎ、食べ物を見ないで、何の食べ物かを当ててみましょう



今が美味しい夏野菜を たくさんたべましょう

いよいよ夏本番です。今年は梅雨明けが早く、7月は暑い日が続きましたが、まだまだ暑い日が続きそうです。室内にいても、外出していても水分補給は欠かさずとるようにしましょう。そして夏バテしないように朝ごはんはしっかり食べましょう。

【 立秋 】



立秋は季節の一つで、暦の上で秋が始まる日です。季節と言えば春夏秋冬の四季を思い浮かべるかもしれませんが、さらに細かく24分割した“二十四節気”のことを指します。立秋の他には、春分・夏至・冬至・立春・立夏などがあります。

立秋の代表的な風習としては、この日を境に暑中見舞いから残暑見舞いになるという風習があります。

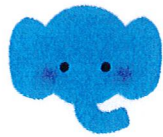
今年2018年の立秋の日には、8月7日の火曜日です。

7月の食育の様子



きりん組<ブルーベリージャム作り>

一人ずつ匂いをかぎながら、ジャムを混ぜてもらいました。いい匂い!と話しながら楽しんでいました。



ぞう組<ブルーベリー入りカップケーキ作り>

グループで協力して生地を混ぜたり「美味しくな一れ!」と掛け声をかけながら作りました。おやつの時に出来上がったカップケーキをみんなで食べました。

今月の食育

とうもろこしの皮むき



- トマト・・・トマトの酸味はクエン酸で、食欲を増進させる働きがある
- オクラ・・・βカロテンやカルシウムが豊富に含まれている
- ピーマン・・・βカロテンやビタミンC、Eが豊富
- なす・・・なすの紫色はナスニンというポリフェノールの一種
- きゅうり・・・抗酸化作用のあるβカロテンや利尿効果のあるカリウムも含まれている

親子でじっくり観察

夏野菜に親しみましょう!

子どもが食べ物に興味を持ち、食べてみたいと思えることは、将来、食の世界を広げることに繋がります。様々な感覚を使ってじっくりと観察し、親子で話題にしてみてください。

- 見る** (見るアイコン) それぞれの色や形、大きさなどをよく見てみましょう
- 聞く** (聞くアイコン) シャキシャキ、サクサクなど、食べたときの音を聞いてみましょう
- 味わう** (舌のアイコン) 「甘い」、「酸っぱい」など色々な味を楽しみましょう
- 触る** (手のアイコン) 表面の感触や固さ、重さなどを確かめてみましょう
- 香りをかぐ** (ベルのアイコン) 香りをかぎ、食べ物を見ないで、何の食べ物かを当ててみましょう