



# 食育だより

平成27年5月30

かめき保育園

今月は梅雨に入る季節です。蒸し暑い日が続くと、子どもたちも食欲がおとろえがちです。体調を崩さないようご家庭でも食事・おやつ・水分補給にも気をつけてください。

この時期は気温湿度とも上がり、乾物さえもかびやすくなります。まとめ買いは控えめにまた買ったものは早めに使い切りましょう。

## ★キッズ・イン・ザ・キッチン★

幼児期の食育は子どもが毎日の生活と遊びの中で食に関する体験を積み重ね、食べることの楽しみ、食事を楽しみあう子どもに成長していくことを目的のひとつとしています。幼児期から直接食材に触れ調理に参加すると良いでしょう



**こんなおてつだいがあります！！**



- ★人参の皮むき（おうちの人と一緒にね）
- ★ズッキーナのへた取り
- ★卵を混ぜる

- ★玉葱の皮むき
- ★フライの衣をつける
- ★お米とどぎ

普段はいそがしくて、なかなかね～という方ぜひお休みの日に一緒にやってみてください。お手伝いをすると子どもの満足感・達成感も得られ普段苦手だなと思っているものも意外と簡単に口にします。

### 夏野菜を植えています

保育園では毎年ピーマンや胡瓜など園庭の畑に植えています。今年はどうな野菜ができるか楽しみです。一度畑をのぞいてみてください。自分たちで育てた野菜は喜んで食べます♪

### ー6月のクッキングー

じゃがバター  
園の畑で収穫したじゃがいもを使ってクッキングを計画しています！  
エフロン・三角巾を忘れずに持ってきてください。