



食育だより

平成28年6月30日

かめき保育園



プールに花火にお祭りと、わくわくする季節がやってきますね。夜が長くなるとついつい夜更かしになりがちですが、生活リズムを崩さず夏を楽しんでください♪



自分でできるもん

じつはどうしてもやりたかったことがありました。それは、自分たちでお米をとぎ、炊きたてのご飯を食べる！！そこで、園長先生にお願いをして炊飯器を買ってもらいました(´▽`)/

5月の終わりから、ひまわり組さんのみですが、毎日のごはんを自分たちでといて、スイッチオンしてます。。お米を一度もといたことのない子もいました。最初は小さな手からお米がサラサラ流れてしまうことも。そーっとそーっとゆっくりね。慎重にお水を流す子、豪快に流す子それぞれいます。今はだいぶ慣れてきてコツをつかんだ様子です。炊き上がるころにはごはんのいい匂いがします。自分たちがといたお米はそれだけで格段においしくなります。今度ぜひうちでもやってもらってください。

「朝食抜き」の習慣

子どもの「朝食抜き」は、大人になっても続く習慣とされています。幼いうちから朝食をとる習慣を身につけることが大切です。



朝食を食べないと...

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。



かぼちゃ



冬至といえば、かぼちゃ！！と冬のイメージがある「かぼちゃ」ですが、実は5月から9月に収穫される夏野菜です。カロテンが多く含まれ粘膜を丈夫にし風邪予防になります。定番の煮物。スープやおやつ、カレーにもなににでもあいますね。夏バテ予防にもどうぞ☆

7月27日(水)

クッキングを行います。エプロン三角巾を忘れないでね。爪も切ってきて下さい。今回は**夏野菜サラダ**を作ります

