



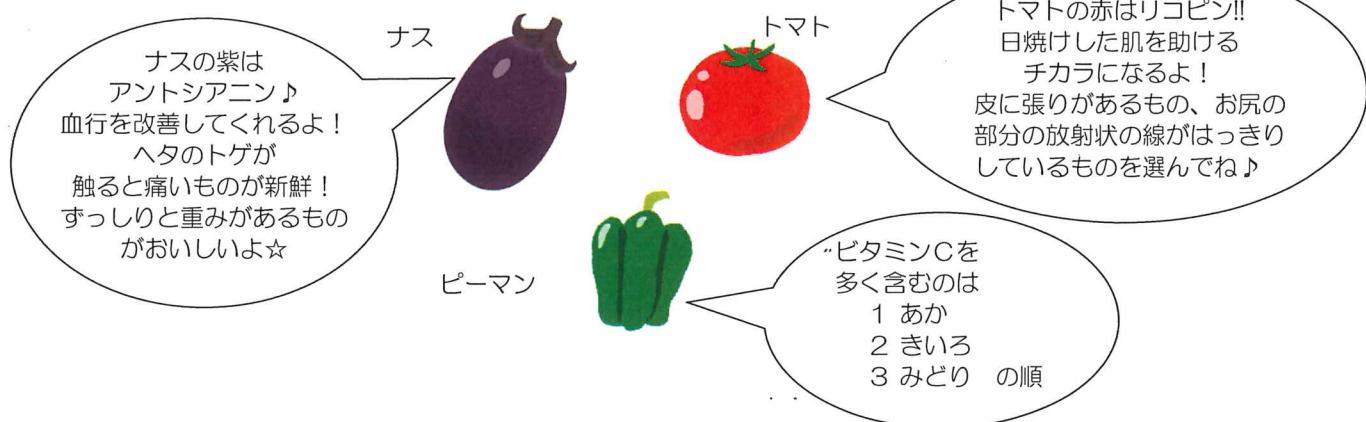
食事だより

令和5年8月
南陽幼稚園

照りつける太陽やセミの鳴き声で夏本番らしくなってきました。暑い夏を元気に過ごすためにも、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。

夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう！

毎日暑くて食欲がない！こんな時期こそ夏野菜の出番です。周年栽培のおかげで一年中目にする野菜でも、旬の時期にはおいしさや栄養価がアップします。

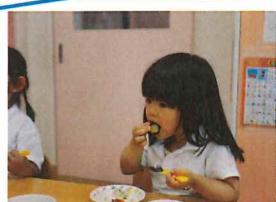


夏野菜収穫したよ～

各クラスが育てた野菜を収穫し簡単な調理をして食べました。ナスやピーマンは苦手な子も多いですが、自分たちで育てて収穫した野菜はちょっと違うのか美味しいそうに食べていました。塩でもんやり、フライパンでピザ風にチーズをのせて焼いたり、簡単に炒めたりと先生たちがいろいろ考えて調理してくれました。目の前で作っているのを見ているだけでも食欲がでますね●



ばら組さんはきゅうりを塩でもみました。



袋に入ったきゅうりを自分で揉んでみました。



なすをピザ風に焼いてみました。



ゆり組さんはピーマンを炒めました。



自分たちの育てたピーマンはおいしいな～



苦手ななすもチーズをのせて焼くとおいしい～