



食事だより

令和6年8月
南陽幼保園

冷たいスイカの美味しい季節となりました。夏は、楽しいイベントがたくさんありますね。山や海に出かけたり、花火を見たり、盆踊りを踊ったり、お盆を故郷で迎えたりと家族で過ごす機会も多いことでしょう。夏ならではの思い出をたくさん作りましょう。



野菜をおいしく食べよう！

子どもの苦手な野菜の代表に、ピーマン、ゴーヤ、ほうれん草などがあげられます。その野菜のもつ苦味や酸味、特有の香りや食感などを苦手とすることが多いようです。これらは、異物から身を守ろうとする本能によるものです。年を重ね、経験を重ねることで味覚や嗜好は発達し、食べられるものが増えていきます。色々な食材を食べる経験を持たせ、豊かな味覚を育てていきましょう。好きな野菜を増やすためには、「おいしい」「楽しい」「食べやすい」をポイントにすると進めやすいです。ぜひ参考にしてみてください。



トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。

7月にさくら組、ばら組さんにトウモロコシの皮むきのお手伝いをしてもらった様子です。

一緒に
引っ張って～



トウモロコシって
かたいな～

