食　育　だ　よ　り　　8月号

8月は、まだまだ暑い日が続きますが、8月7日の立秋を過ぎたら暦の上では秋になります。空を見上げると、イワシ雲、サバ雲、うろこ雲といった魚にちなんだ雲が出ていることがあります。空にどんな雲が出ているか、お子さんと一緒に眺めるのもよいですね。

夏は、暑さのせいで食欲が落ちることがあります。そういうときは、酢やレモン汁などで少し酸味を足す、カレー粉やスパイスで風味付けをする、しょうがなどの薬味で下味をつけるなど、調理の一工夫で、はしが進みやすくなります。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

病原体に負けない「体」作り　免疫機能を高めましょう。

・規則正しい生活～早起き・早寝・朝ごはん

夜、長く深く寝ると成長ホルモンが十分出て、新陳代謝（傷んだ細胞が生まれ変わる）がきちんと行われる。
早く起きれば、夜早く眠くなり、朝ごはんが食べられる。

７月２日は、粗食の日でおにぎり作りをしました。（たんぽぽ、すみれ、ひまわり）

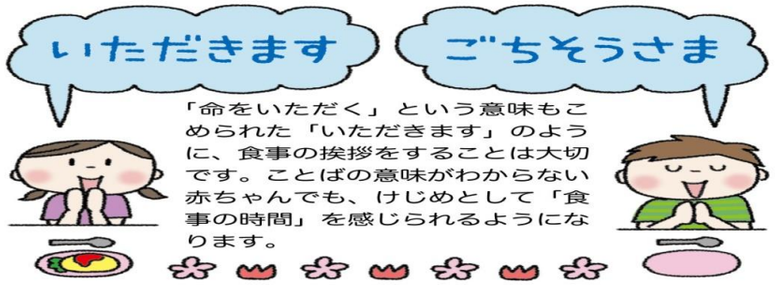
命をいただく意味、「いただきます」のお話をみんなよく聞いていました。

＜7月11日＞

たんぽぽ組さん。

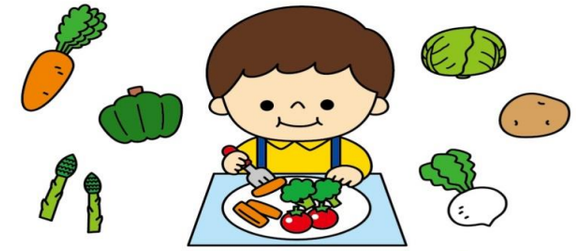
とうもろこしの皮むきに
チャレンジ！！
とっても上手にむけました。

裏もみてね！！



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

野菜嫌いを克服！



子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

＜7月27日＞
すみれ組さん。

ゼリーパフェ作り♥

ゼリーを型抜きしたり、すいかをくり抜いたり
プリンカップにゼリー、すいか、黄桃の缶詰や
バニラアイスを盛り付けて、パフェが完成。

＜7月29日＞
さくら組さん。　はじめてのｸｯｷﾝｸﾞで　いちごフルーチェを作りました。

まず、フルーチェベースと牛乳をまぜまぜしました。
固まったフルーチェの上にミックスゼリー、小枝チョコ、カラーチョコスプレーを飾りました。