

晴れた日にはセミが鳴くようになり、少しずつ夏の訪れを感じるようになりました。子どもたちは額に汗を流しながら夢中になっているいろいろなあそびを楽しんでいます。さて、夏といえば夏野菜！なす、ピーマン、トマト…スーパーには彩とりどりの野菜が並びだしましたね。給食で食べる機会も増えてきました。旬の食材に触れ、味わい、興味を持つ。そんな活動を引き続き取り入れていきたいと思っています。

野菜をたくさん食べよう

食経験の少ない子どもにとっては、野菜の見た目、食べたときに鼻に抜ける香り、食感や味が気になり、それが好き嫌いの原因になることがあります。まずは、「食べ慣れること」が大切。毎日の食事野菜を食べて、「美味しい！」と感じられる味覚を育ててあげたいですね。

○野菜をたくさん食べるコツ

- ・だしの味わいをプラス

だしは、野菜特有の風味やえぐみ、苦みを和らげます。

- ・食べやすく切る

食材の形状は食感や噛みやすさに影響します。

なすは皮をシマシマに剥く、いんげんは斜め切りにする、アスパラはピーラーで皮を剥いてから切るなど、切り方を工夫すると食べやすくなります。

- ・野菜に触れる機会を増やす

食べることを強要するよりも、「視覚的な刺激」の方が効果的。

野菜や食べ物に関する絵本を読んだり、スーパーで野菜を見たり、皮むきや種取りなどの簡単なお手伝いをする事で野菜に対する好意的な印象が作られます。親子で楽しみながら取り入れられるといいですね。

たまねぎの皮むきに挑戦！

給食で食べ慣れたたまねぎ。
皮をむいてみると発見がいっぱい。
茶色い皮の下には…真っ白つるつるのたまねぎが！
目に染みるねえ～
皮は、乾燥させて大切に保管しています。
何に変身するのかな？
お楽しみに★



水無月ケーキをいただきました

1年の折り返しにあたる6月30日、残り半分の無病息災を祈って水無月をいただく風習があります。小豆の赤で邪気を払い、三角形は氷に見立てられていて暑い夏を乗り切ろうという意味が込められています。園ではケーキ生地に小豆をのせた「水無月ケーキ」をいただきました。

