

蒸し暑い梅雨の季節が近づいてきました。この時期は気温や湿度が上昇で食欲が落ちやすくなります。食中毒に気を付けつつ、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

おさかなせんせいがきてくれました



今年もひまわり組でおさかなせんせいを招いて、そのままのお魚を目の前でさばいてもらう食育を行いました。今回のお魚はかつおです。大きい魚を実際に触ってみて、「つるつるしてる」「ここがおしりだって～」とすごく楽しそうに触れていました。その後、目の前でさばいて、ホットプレートで調理をしてくださいました。みんな興味津々で食い入るように魚がさばかれていく様子を見ていました。作ってもらったかつおのソテーは給食で提供しました。みんな美味しい美味しいと進んで食べていて、おかわりを求める子が多いくらいでした。こどもたちの中で貴重な経験になり、魚が食べられるまでの工程を知り、より食べ物大切さを感じる機会になったと思いました。



～栽培始めました～

今年もプランターで夏野菜の栽培をしています。

たんぽぽ組 ミニトマト 2色
ちゅうりっぷ組 ピーマン、なす
すみれ組 きゅうり、中玉トマト、
フルーツマト

ひまわり組 いんげん、枝豆
担任の先生と話し合い、こどもたちに合わせた野菜を選びました。大切に育てることや収穫の喜びを通して食べ物により一層興味が湧いてくれるのではないのでしょうか。こどもたちと共に大きく育つことを今から楽しみにしています。

料理へのお手伝い

こどもと一緒に料理を楽しむことは、自分でもできるという気持ちの育ち、自己肯定感や自信に繋がることや親子でのコミュニケーションが増えるなど大切な経験の一つになります。こどもが挑戦するとどうしても時間がかかってしまうので、余裕があるときでいいので良かったら声を掛けてみてください。そして、行えた際はたくさん褒めてあげてください。