

たべもの通信

平成20年6月13日
発心保育園

色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果采類」。花が咲いた後の果実です。夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷりと含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助けます。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。もぎたて野菜は、本当においしいのです！

はたけ

はたけ



じゃがいもがいっぱい！



1歳児がきゅうりの収穫に！
珍しそうにジーと見ています



「たべちゃえ！」
おいしい・・・
きゅうりを丸かじりした1歳児です。

「クッキング」



梅落とし



爪楊枝でほじほじ。手先の器用さに驚きです！



ラッキョウ収穫



ラッキョウそろえ
はさみで上手に切っています



熱湯をかけて砂糖と酢をいれ
しばらくしたら食べれるよ。
給食の先生にしてもらったよ

梅漬けにもラッキョウ漬けにも保育園のみんなが「なにしてる？」と覗き込んで、自分も！とやりだします。小さなラッキョウでしたが、根気よく最後までやりきった子ども達。切るたびにラッキョウのにおいが漂い、改めてラッキョウのにおいを実感し、中には臭い・・・という子も。クッキングを通して、感触や臭覚など様々な感覚がよみがえり生き生きと動き出したようです。

子ども達が食べる給食に加え、子どもが好きな季節のメニューを食べていただきました。家の食卓に登場したかな？

私が意外に思ったのは、子どもたちがたまねぎ入りのポテトサラダをよく食べたことです。ぜひ、食卓にだして、「保育園とおんなじね」など会話も一緒に食べてください。野いちごジャムはいかがでしたか？子どもと散歩に出かけ一緒に摘みジャムを作ってみませんか。ほんの少しでも、お母さんと一緒に作るってすごく嬉しくて、数倍おいしいのです。