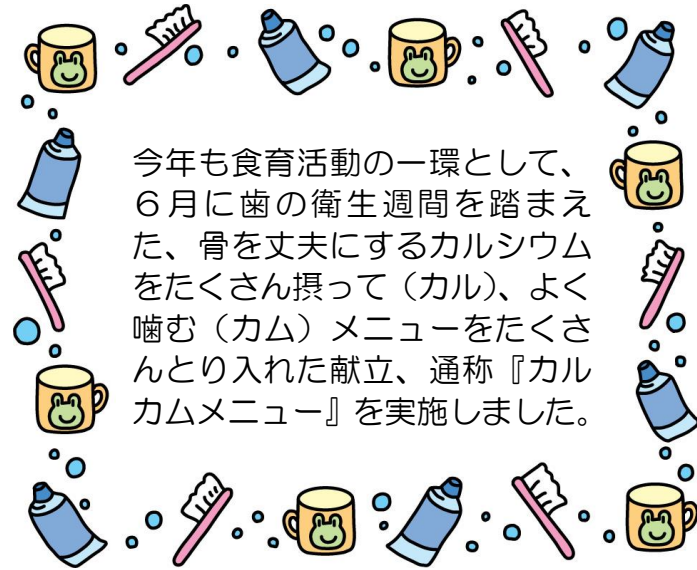


おいしい伝言板

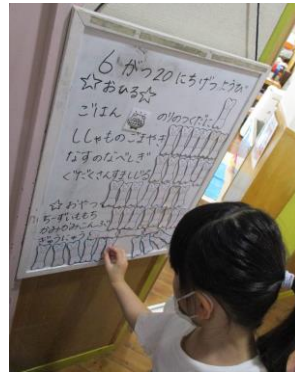


第1号 2022年7月1日 東京自由保育園

今年も早いものでもう7月です。毎年暑くなるのが早くなり、うだるような暑さで体がだるくなってきてはいませんか。毎日栄養のあるご飯を食べて暑さに負けない元気な体を作ってこの夏と一緒に乗り越えましょう！



今年も食育活動の一環として、6月に歯の衛生週間を踏まえた、骨を丈夫にするカルシウムをたくさん摂って（カル）、よく噛む（カム）メニューをたくさんとり入れた献立、通称『カルカムメニュー』を実施しました。



みどり組さんには毎日その日の献立のよく噛むものと、カルシウムがどのくらい入っているか骨を数えて貼ってもらうお手伝いをしてもらっています♪

ある日のおやつと一緒にかみかみ昆布を出しました。昆布は舂めた瞬間「酸っぱい！」と顔をしかめる子もいましたが、食べていくうちに昆布からうま味成分が出て甘くなり、「おいしい！」とカミカミして食べている様子が見られました。



そら組さんは「固い。。。」と言いつつも一生懸命噛んでいる様子でした。



幼児さんは「固いけどおいしい！」と嬉しそうに噛んでいる所を見せてくれました！



今年も梅漬けをしました！



今年もみどり組さんにお手伝いをしてもらい、梅を漬けました。梅漬けは昔から食べられてきた伝統的な和食の一つです。今が旬の梅に触れてもらうことで、自分達の住む日本の和食に興味を持ち、大切にしてほしいという想いから梅漬け作りを始めました。

最初に梅には体を疲れにくくする効果や、お弁当の中に入れておくと中身が腐りにくくする効果などのお話を栄養士の金井さんが話すと、子ども達は興味津々に聞いていました。

「生の梅には毒があるんだよ〜！」と言うと、「え〜！」「じゃあどうやって食べるの？」など不思議そうにしていました。まずはそのままの梅と半分に分った梅を子ども達に渡し、匂いや色、固さなどを見てもらいました。



大きなりんごが入って、みみも入って、匂いも入る！



クンクン... どんなんにおいがるかな？



今年もコロナ感染対策の為、梅のヘタを取るお手伝いはしてもらえませんでした。がじっとよく見ていました。

キッチンペーパーで水分を拭き取るお手伝いをしてもらいました。「そ〜っと、優しく優しく...」



塩と交互に漬けていきます。この梅がどんな風になるのか子ども達には様子を見に来てもらうのでおうちでも梅の様子はどうだったかを聞いてみて下さい♪