社会福祉法人かすみ台福祉会　かすみ台第一保育園

食育だより

8月号

発行日：　令和元年8月1日

8月は真夏の日差しがギラギラと照りつける日が多くなります。熱中症を予防する為にも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて水分をこまめにとるように心がけましょう。

そして、夏といえば楽しいイベントがたくさんありますね。山や海にでかけたり、花火を見たりと家族で過ごすことも多いでしょう。夏ならではの思い出をたくさん作りましょう。

どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。

甘味・塩味・旨味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。

今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」を作っていきます。

トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見かける季節になりました。

子どもたちにも皮むきをしてもらいます。思った以上に力のいる作業なので、大変ですが自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。

さあ、皮むきにチャレンジです！
ぱんだ組さんのおともだちが頑張ってむいてくれています！

各クラス収穫した野菜が続々と届いています！夏野菜は苦手なお子さんも少なくないですが自分たちで収穫したものは食べてみたいというお子さんもいます。
給食室でも味付けを工夫しながら少しでも食べられるようにしています。

8月15日の終戦記念日に、すいとんを出します。戦後の物の無かった頃は白米なんて滅多に食べられず、あまり具の入っていないすいとんを食べていたようです。

お腹いっぱい食べられる事を幸せに思いながら食べてもらえたらと思います。