



7月の食育だより



梅雨が明けると、夏の暑さも本番を迎えます。蒸し暑い日が続きますが、子どもたちは汗をいっぱいかきながらも、夢中になって色々な遊びを日々楽しんでます。今月も、子どもたちの体調管理に気をつけながら、この季節ならではの食事や楽しみに触れながら、過ごしていきたいと思ひます。



とうもろこしの皮むきをしました

おやつでとうもろこしが出来る日の前日、2歳児クラスでとうもろこしの皮むきのお手伝いをしました。皮に覆われたとうもろこしを見て、「これなに?」「何が出てくるんかね?」と想像を膨らませる子どもたち。「どうやってむくん?」とお友だちに聞いたり、保育士がむくのを見たりしながら、それぞれ夢中になってむいていました。

とうもろこしが見えてくると「見て!!とうもろこし!!」と大興奮。

むいた皮をちぎらずに下にずらしている子どももいて、「バナナみたい!」とみんなで大笑いでした。

調理される前のとうもろこしに触れ、「きゅうりみたいな匂いがする」「皮がざらざらするね」など五感を通して多くのことを感じていましたよ。次の日給食に出ると、自分たちでむいたからこそ、よりおいしく、大切に、ゆっくり味わいながら喜んで食べていました。



季節の食卓



七夕は、五穀豊穡や厄除けを願ひ乙女が着物を織って棚にお供えする「たなばたつめ棚機津女」という日本の神事と、中国から伝来した裁縫や機織りの上達を願う「きこうでん乞功奠」という風習、それに織女星と牽牛星の伝説が合わさったものといわれています。

七夕の行事食「そうめん」

そうめんは、千年前から七夕の行事食でした。そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて食べるようになったともいわれています。



夏野菜が美味しい季節になってきました。旬の食材を使った、レシピをご紹介します!

トマトの酢の物

<材料>

トマト	中2個	いちよう切り
胡瓜	1/2本	千切り
えのき	20g	
わかめ(乾)	1g	

<合わせ調味料>

酢	大さじ1
砂糖	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ

<作り方>

胡瓜は塩もみをして、水気を絞る。
えのきはさつと茹で、わかめは水に戻す。
野菜と合わせ調味料を混ぜて完成。

