

# 7月



社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R3.6.28発行

7月の食育目標は「季節の野菜に興味をもつ」です。現在ひかりみつる保育園ではきゅうりを育てています。戸外へ出ると野菜が気になる子どもたち。大きくなったきゅうりの葉っぱを触ったり、保育者が行う水やりの様子を見たりときゅうりの成長を見守っています。

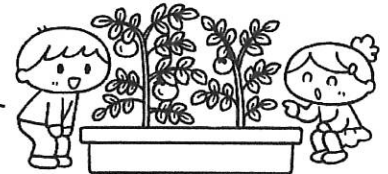
少しずつ味の違いや食感が分かるようになり、野菜を食べることが苦手な子もいますが、野菜が出てくる本を見たり、野菜を使った製作を行い興味が持てるようにしています。また、形や量を調節したりすることで様々な野菜を食べられるようにしていきたいです。



**7月の食育 20日(火)**

- ★チキンサンド
- ★夏野菜のコンソメスープ
- ★ミニゼリー

少しずつきゅうりができ始め、給食のサラダと一緒に食べる機会が増えてきました。これからたくさん収穫できるのが楽しみです！！



## 夏野菜について・・・

代表的な夏野菜には、きゅうりやトマト、ピーマンなどが挙げられます。濃いはっきりとした色の野菜が特徴といえます。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンする効果があります。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多くあるのが夏野菜の長所です。

暑い日は、夏野菜をたくさん食べ、夏バテ予防をしていしましょう。お家でもぜひ、夏野菜のコンソメスープ作ってみてください☆三

