

食育だより 8月号

鴨島中央認定こども園 給食室

8月食育目標 ～暑さに負けず食べよう！～

ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、栄養のバランスが乱れ、体調が崩れやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう！

チャレンジ！食育！！



こんなにいっぱいとれたよ！

みんなで食べるとおいしいね♪

うめ



きく



～3歳児 とうもろこしの皮むきに挑戦！～

農家の方からいただいたスイートコーンの皮むきをしました。1枚1枚力を入れておいていき、黄色いつぶつぶが見えてくると「あー！！できたー！」と大歓声が次々とあがり、うれしそうな子どもたち。おひげのもじゃもじゃにも興味津々でした。



とうもろこしってあまくておいしいね♡
ヒゲと皮もおもしろーい♪

ほし



にじ



次回の食育だよりには4歳児・5歳児の食育の様子をお届けします。お楽しみに！

