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　～暑さに負けずしっかり食べよう！～

暑い日が続いていますね。夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。休みに入ると生活も不規則になりがちですが、子どものペースを考えながら、体調管理を心がけましょう。

チャレンジ！食育！！

1歳児・2歳児　きく組

みんなで大切に水やりをしてきたきゅうりがこ～んなに大きくなりましたー！
みんなが大好きな「ぽりぽりきゅうり」に調理し、美味しく食べました♪

3歳児　ほし組

かぼちゃの栽培に初挑戦！！
立派に育ち収穫しました。
ホットプレートで焼いて食べました。
子どもたちのトッピングソースの
おすすめはメープルシロップでした♡

3歳児　にじ組

すいかが大きくなってきたよ！
「かぼちゃより重たい・・」
「何色かなぁ」
「早くみんなで食べたいなぁ」
プランターをのぞいたり、水やりをする子ども達からはこんな声が聞かれます。
収獲が楽しみです。

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！