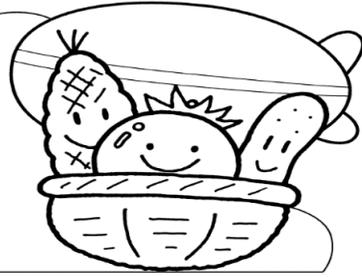




食育だより



R元年. 7
いちじまこども園

調理室 吉良 伸子
安達 由紀
堀 亜紀
細見 艶子
永井 和代

早いもので、今年も半年が過ぎました。昨今は真夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたりして体調を崩しやすいものです。この時期を元気に過ごすためにも、規則正しい食生活と適切な水分補給、十分な睡眠を心がけてください。

収穫祭をしたよ！

6月21日（金）に収穫祭を行いました。こども園の畑で野菜を収穫し、皮をむいたり切ったり等の準備を自分たちで行って作ったカレーは、いつもより美味しく感じたようです！



作ってみませんか？

＊ ＊ 豚肉となすのみそ炒め(4人分) ＊ ＊

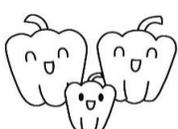
材料

豚肉……………160g	酒……………小さじ1
タマネギ……………200g	砂糖……………大さじ1
ナス……………240g	みそ……………大さじ1
ニンジン……………40g	しょうゆ……………大さじ1/2
ごま油……………大さじ1	片栗粉……………小さじ1

作り方

- ①ニンジン（短冊切り）、豚肉（細切り）、タマネギ（薄切り）、ナス（たて半分に切って斜め切り）をごま油で炒める。
- ②酒、砂糖、みそ、しょうゆの調味料を合わせ、①と合わせ片栗粉でとろみをつけ出来上がり。

※夏野菜のナスをたっぷり使った一品です。みそ味がおいしく、子どもにも人気です。



好き嫌いってなんだろう

一般に言う偏食（好き嫌い）とは、まだ食べられないけれど、やがて食べられるようになる状態と考えましょう。

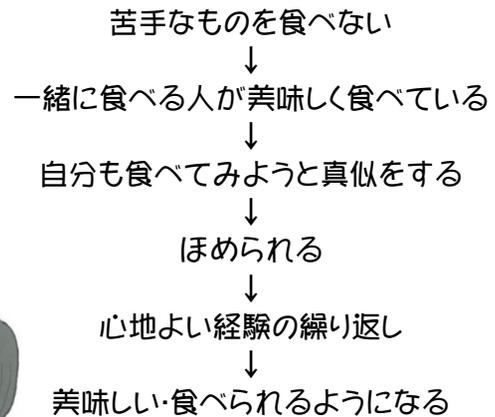
なぜ食べられないの？

- 食べる経験をしていない
- 不快な体験をして食べられない
- アレルギーや体調不良

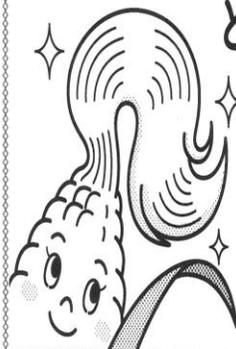


嫌いを美味いに変えよう！

味覚や好き嫌いはじっくり時間をかけだんだんと発達していきます。個人差があり、大人との関わりが発達を促します。また食べないからといって、食卓に出さなくなってしまうことは避けたいですね。



とうもろこしのひげのひみつ



とうもろこしの一粒一粒にはひげがついています。実は、ひげの本数ととうもろこしの粒の数は同じなのです。とうもろこしの粒（実）とひげ（雌花）はつながっていて、ひげ（雌花）に雄花の花粉がつくと実が膨らみます。つまり、ひげは花粉の通り道で、実が膨らむための大切なものなのです。

園のとうもろこしも大きくなってきています。動物に横取りされないように元気クラブさんに防鳥ネットをつけてもらいました。収穫が待ち遠しいです。