

食育だより

わくわく

令和7年度 No.2

太陽の光

おいしく育った夏野菜

暑い夏を乗り越え、園庭の畑やプランターにはなすびやきゅうり、かぼちゃ、トマトと、たくさんの夏野菜が元気に育ちました。

苗を植えた時には、あまり興味がなかった子どもも、大きくなったかぼちゃや色づいてきたトマトに気付くと、「見て見て」と嬉しそうに教えてくれます。

自分たちで収穫した野菜を使って、いろいろなクッキングを楽しみました。

実際に野菜に触れて、切ったり、香りを感じたりして、目の前で調理されているものを見ると、食べたい気持ちが高まってくる子どもたちです。

かぼちゃ

大きく育ったかぼちゃをパカッと割って、中を観察。

「きいろいね。」

「たねいっぱいだね。」

目の前で焼くと、いい香り。

甘くておいしい、かぼちゃそのものの味を楽しみました。



どうやって食べようかな

トマト

ぼんだぐみでは、湯剥きしたトマトに、調味料を加えたり、ジップロックに入れてもみもみして、クッキングを楽しみました。



ゆかり和え と 甘酢和え



1回目 ケチャップチーズ焼き

2回目 煮びたし



なすび

普段はなすびが苦手な子どもも、目の前で出来上がると、ちょっと食べてみて「おいしい」と食べていました。

あおさん（年長）は包丁で切るのも少しずつ上手になってきました。

秋には、何が収穫できるか、楽しみですね。