７月の食育のふりかえり

幼保連携型 認定こども園 しゃろーむ

２０２５年７月２５日（金）

７月も後半に入り、これから本格的に暑くなります。気温が高いと体力がうばわれ、疲れやすくなります。さらに、食欲が落ちて栄養を十分に摂れないことがあり、夏バテになってしまいます。楽しい夏を健康的に過ごすため、食生活を見直してみましょう。

夏バテ

～つくし～ ～はじめてのきゅうり収穫体験～

園で育てているきゅうりがぐんぐん育ち、収穫の時期を迎えています✨収穫したきゅうりをじーっと見つめてみたり、触ってみたり…つるつるチクチクの感触や独特の匂いなど五感を使ってきゅうりに触れました🥰🍃

～たんぽぽ～ ～ミニトマト収穫🍅～

ミニトマトがだんだんと大きくなって、赤く実ったのを発見！大喜びで収穫しました😊🎵みんなで食べてみたよ💕

～ちゅうりっぷ～ ～きゅうりさん🥒、大きくなった!!～

毎日水やりを頑張った、ちゅうりっぷさん！おいしいきゅうりを何回も食べることができましたよ♡

～すみれ～ ～とれたて野菜🥬美味しいね😊～

すみれ組の畑で育てていた【きゅうり】【なす】【ピーマン】【トマト】を収穫しました！野菜の収穫を待ち望んでいたすみれさん✨自分たちで育てた野菜を喜んで収穫していました💖

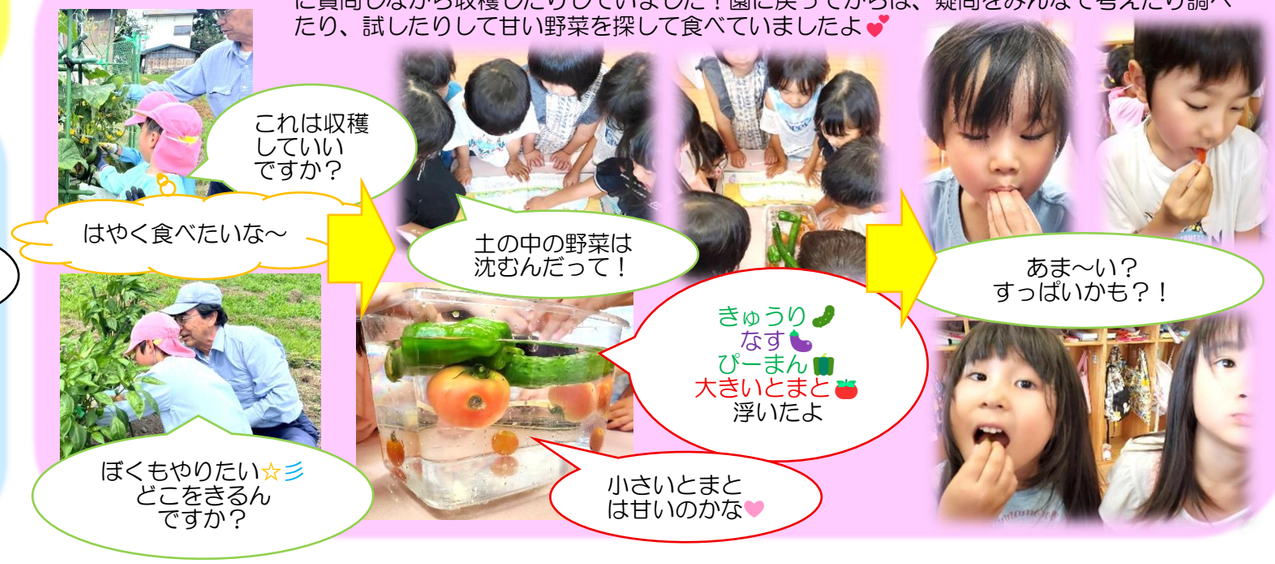
収穫した野菜は、給食の時間にいただきましたよ♪きゅうり、なす、ピーマン、トマトどれも新鮮で美味しく、「おかわり！」と進んで自分たちが収穫した野菜を食べていました😊

野菜が苦手な子も挑戦してみたところ「おいしい！」「食べられた！」と食べられたことに喜びを感じていました👏野菜をたくさん食べて健康な体になろうね！

～ひまわり～ 「 じぶんたちで きってみたい！ 」レッツクッキング♥

しゃろーむファームに出掛ける機会を持ち、『野菜の収穫』へ！じっくり観察し、畑の先生に聞きながら、きゅうりやピーマン等の野菜をたくさん収穫してきました♪

普段は、収穫した野菜を“給食の先生”に提供してもらっていますが…子どもたちの一言で『簡単な調理活動♥』へと広がりました✨野菜を切ることの難しさや達成感を味わい、自分たちで調理した野菜を食べる良い経験となりました😊

～さくら～

野菜を観察しに行くと…「小さいけど育ってる！」など成長を喜んだり、自分から畑の先生に質問しながら収穫したりしていました！園に戻ってからは、疑問をみんなで考えたり調べたり、試したりして甘い野菜を探して食べていましたよ💕