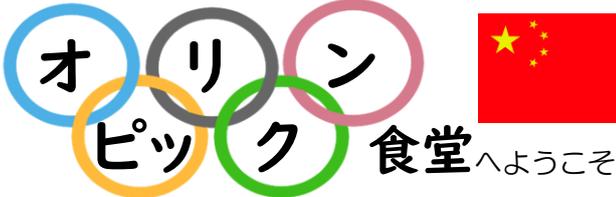


きゅうしょくだより

2024.9.1

今年の9月は残暑が残るため、まだまだ熱中症の油断は禁物です。運動会の練習が始まれば活動量が増え、子どもたちの食欲が増します。早寝早起き、しっかり朝ごはんを食べて、元気に身体を動かせるように生活リズムを整えていきましょう。



フランスで開催されたオリンピックは8月12日に閉会しましたが、ひむろこだま保育園のオリンピック食堂はこれからも続きます。

9月は中国！19日・20日の2日間、ホールを中国の国旗や、中国をイメージした装飾、子どもたちの作品などで華やかに飾ります。

中国はとても広い国で地域によって料理が異なります。魚介類を多く取り入れた上海料理、多彩な味付けをしている四川料理、素材の味を生かした広東料理、油と塩をたっぷり使った北京料理があります。様々な料理がある中で、保育園の子どもたちに馴染みのある食材や調味料の料理を厳選しました。

7月のオリンピック食堂では、門を何回もくぐって楽しんでいる様子や「ボンジュール！」と言いながらホールで美味しく食べている様子がありました。



お米 は栄養たっぷり

ごはんをよく噛むことは、様々な効果があります。

- ① ごはんの甘みが増しおいしくなる
- ② 脳の働きを活発にする
- ③ 胃腸の働きを良くし便秘改善に繋がる
- ④ 虫歯の予防になる

今月のかみかみデーは9月10日に行います。

ごはんによく合う ポークチャップ
ビーンズサラダ
オニオンスープ です。



今月のかむにんじゃはいつもとは違う、変身した姿でみんなのクラスにいくよ～！



トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。りんご・れもんさんに皮むきのお手伝いをしてもらいました。皮付きの状態のトウモロコシを見たことのない子どもも多くいたためびっくりしていました。「バナナみたいに上から下までむいてね」と伝えたと、力のいる作業ですが真剣な表情で皮をむいてくれました。「黄色い粒が見えてきた！」「一人でむけた！もう一本むきたい」ととうもろこしの皮むきに興味津々でした。他のクラスの子も「りんご・れもんさんがむいてくれたトウモロコシ、おいしい！」と言って味わっていました。