

5月



R4. 5月
食育便り
中結城保育園

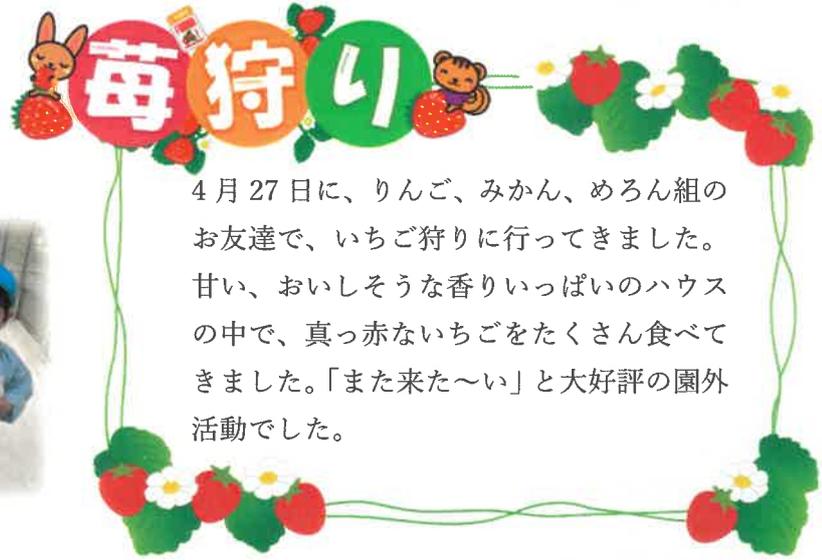


夏の収穫をお楽しみに！



夏野菜の苗をみんなで植えました。ナス、ピーマン、トマト、オクラ、インゲン、キュウリ、ラディッシュ、ニンジン、ミニ大根、ゴーヤ、ズッキーニはプランターで、スイカ、カボチャ、トウモロコシ、落花生、枝豆、大根は太陽農園で、種まきや苗植えをしました。これからは、ジャガイモ掘り、さつまいも苗植えと続きます。初めてチャレンジするものもあり、みんなで調べながらの栽培です。給食では苦手な食べられない野菜も、園で育てて実ったものを食べれば、おいしさに感動すること間違いなしです。

これから日照量が増え、気温も上昇するにつれ、ぐんぐん茎が伸び、花が咲いて実をつけていくのを子どもたちは毎日ワクワクしながら見守り、収穫を楽しみに待っています。



4月27日に、りんご、みかん、めろん組のお友達で、いちご狩りに行ってきました。甘い、おいしそうな香りいっぱいのハウスの中で、真っ赤ないちごをたくさん食べてきました。「また来た〜い」と大好評の園外活動でした。

旬のものを食べましょう

山海の自然に恵まれ、四季がある日本は、季節ごとに山のもの、海のが楽しめます。春であればたけのこなど、その時季にしか味わえないものがあり、1年中食べられるものでも、もっともおいしい



旬の時季は決まっています。しかも旬の食べものは、その季節に必要な栄養がたくさん詰まっています。旬を意識した食材選びを心がけましょう。

