



# きゅうしょくだより

しいの木保育園 2020年 7月

## 今月の食育テーマ

### ● 味覚を楽しむ ●

味覚とは、甘味、酸味、苦味、塩味、そして日本人が発見した旨味の5つの味のことをいいます。

甘いもの、塩味の濃いものは、こどもにとってはなじみのある味だと思いますが、酸味【すっぱい味】は、人間の本能で「腐っている」と認識されてしまうため、苦手なお子さんも多いようです。小さいころからいろいろな味になれることは、大切ですね。

### カレークッキングを行いました

毎年行われているカレークッキング、今年はコロナウィルスの影響で、つきぐみの子どもたちに、じゃがいも洗い、玉ねぎの皮むきをしてもらい、カレー・フルーチェは給食室で調理しました。

いつもより作業が少なくて残念だったかもしれませんが、給食時間に放送でアナウンスしてくれました。緊張していた

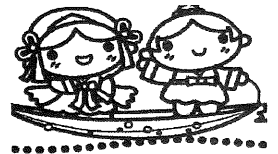
ようですが、しっかりと話しをしていて、とてもすてきでした



## 今月のおしらせ

### 7月7日 セタ・誕生日会

7月生まれのおともだち、お誕生日おめでとう！！今月は、たなばたと誕生日会がっしょです。お星さまいっぱい特別メニューでお祝いします。ひこぼしさまとおひめさま、一年に一度だけ会える日、天の川が見えるといいですね。



### 7月8日 和食の日

月に一度、しいの木保育園の和食の日です。和食の良さを見直してみましょう。

今月は野菜の肉みそがけです。夏が旬の冬瓜を使用します。冬瓜にはカリウムが多く含まれています。カリウムは体内の余分なナトリウムを体の外に出してくれるので、高血圧の予防になります。また、カリウムが不足すると夏バテになりやすいので、気をつけましょう



### 7月16日 愛情弁当

お弁当と水筒の持参をお願いします