



～夏野菜収穫～



・ズッキーニ・トマト・きゅうり・ピーマン・枝豆など
クラスごとにプランターで夏野菜を栽培しました。



毎日水やりをし、生長を見守りました。たくさん収穫できたもの、そうでなかったもの色々でしたが、いつも調理されたものや、スーパーに並ぶ均一に揃った状態の野菜しか見る機会が少ない子どもたちにとっては、たくさんの気づきや発見があったのではないのでしょうか。実際にうめ組で採れた『きゅうり』をスティック状に切って食べましたが、いつもの真っすぐなものよりも、くねくねに曲がったものの方が子どもたちは愛着がわき、喜んでいる姿がありました。ふじ組のトマトは豊作で他のクラスにもお裾分けができました♪みんな喜びを分かち合えるのも自家栽培の良いところではないのでしょうか♪



～触感野菜クイズ～

さくら・きく・ふじ組を対象に、箱の中に野菜を隠し、手の触感だけで中身を当てるクイズを行いました。年齢によって少しずつ難易度を変え、



ふじ組は6種類(ピーマン・じゃが芋・玉ねぎ・かぼちゃ・にんにく・ゴーヤ)

きく組は4種類(ピーマン・じゃが芋・玉ねぎ・かぼちゃ)

さくら組 1種類ずつを2回(かぼちゃ)(玉ねぎ)で行いました。

1人ずつ順番に触り①わかったら担任の耳元で内緒話して答える②先に終わった子もみんなが終わるまでは内緒にする。子どもたちにとってはどちらも難しいかもしれないと思っていた2つのお約束でしたが、多少のうっかりはあったものの、きちんと守ってくれました。特にさくら組さんがとても上手で驚きました。ニンニクを「チューリップのヤツ!!(球根)」と答えたり、たまねぎを「どんぐり!」と答えたり、かぼちゃを「どん兵衛?(カップうどん)」と答えたり、可愛い珍回答もあり、とても楽しい時間になりました♪



～食事の工夫で残暑を乗り切りましょう～



8月も終わり、暦の上では秋ですが、日中は暑さの厳しい日が続いています。子どもたちも夏の疲れが出るころです。『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、主な自覚症状としては、『疲れが取れない』『食欲がなくなる』『よく眠れない』などがあります。

夏バテ知らずの丈夫な身体をつくる栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

食欲が落ちた時にお勧めの味付け

- カレー粉⇒スパイスで食欲増進
- 生姜⇒食欲増進や消化を助ける
- 酢・レモン⇒酸味が利いて後味サッパリ

また、しっかり食事をとるためには、睡眠も大切です。
早寝、早起きをし、しっかり食事がとれる環境づくりを心がけましょう!

お盆に息子が帰省し、久しぶりに家が賑やかになりました。母と息子と買い物に行き楽しいお盆でした♪ 橋岡

海、プール、花火、BBQ、かき氷、旅行、我が家で子どものお泊り会!この夏にやりたいことを全てクリアできました♪ 中谷