

食育だより

令和 2 年 9 月

めぶき 保育園

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の疲れや気温の変化によって体調が崩れやすい時期になります、秋の味覚を取り入れたバランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

とうもろこし

8月上旬にスイートコーンを収穫すると実を折ったところから、白っぽい水が垂れてくるほど水分を含んでいました。収穫したものは子どもたちと一緒に、皮むきを。むき方を教えてあげると、早く中身が見たいという思いが強く、黙々とむいている子がたくさん。最後まで一人でむき終わると、「綺麗にむけたよ！」と嬉しそうに見せてくれました。給食やおやつにとうもろこしが出ると、他の野菜の中からとうもろこしを探して「とうもろこしあったよ！」と見せてくれます。水やりから収穫、そして皮むきまで行うことでとうもろこしへの関心が深まったことでしょう。保護者の方には、コーンポタージュとして提供しました。「甘みもあり食べやすいです！」「子どもがコーン大好きなのでお家でも作って見ます」という声が聞けました。

ポップコーンの実は、収穫して皮をむいた状態で4週間ほど乾燥させます。スイートコーンより、丸く固い実が出来ていました。



ポップコーンの実

