

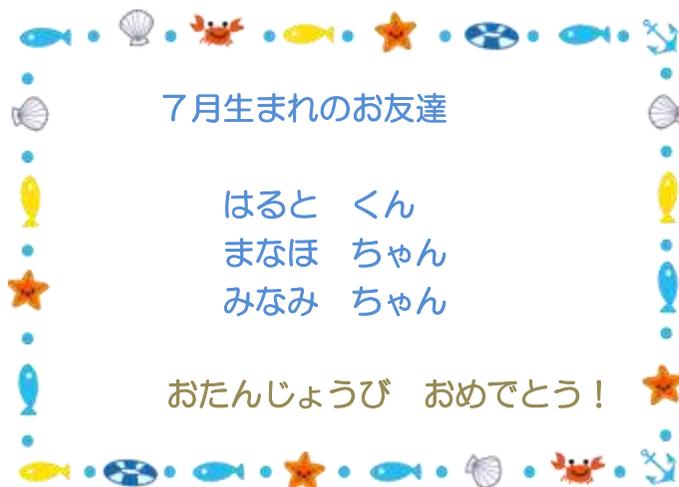
# 西宮こもれび キンダーガーデン

2021年7月号

ピーマンの苗を育てています。大きい子を中心に水やりを頑張っています。実ができれば、みんなで収穫する予定です。葉がどんどん大きくなったり、花が咲いたり、苗の背丈が伸びる様子も楽しめればと思います。

子ども達が素敵な七夕飾りをつくりました。今、保育室の中に彩を添えてくれています。今年の七夕は晴れるといいですね。

(記・大國さおり)



~今月の予定~

- 5日(月) 身体測定
- 6日(火) 七夕
- 9日(金) 食育「ピーマン」
- 13日(火) 保健「歯」
- 15日(木) 避難訓練
- 16日(金) お料理「ピーマンツナ炒め」

## 酸っぱい梅干し、大好き!

今年度の子どもたちは、梅干しが好きな子が多いです。「すっぱい!」といいながらも、おかわりする姿が見られます。

人間には5つの基本の味覚「甘味」「旨味」「塩味」「酸味」「苦味」があります。

このうち、「甘味」「旨味」「塩味」は、生きていく上で「体に必要な食べ物」であることを伝える役割があり、人間が本能的に好む味覚になります。逆に「酸味」「苦味」は発達に難しい味覚です。園では、「酸味」「苦味」も小さなうちから経験してもらいたいため、度々登場します。

6月の食育のテーマは「梅干し」でした。梅干しになる前の青梅や完熟梅を見てワクワクする子ども達。完熟梅からはフルーティな香りが漂ってきましたね。

伝統食である「梅干し」には様々な効果があるといわれています。「疲労回復効果」「血液サラサラ効果」「生活習慣病予防効果」「整腸効果」など、まさに日本が誇るスーパーフードですね。これからの季節、熱中症予防や夏バテ防止にもおすすめです。

園では、梅干しと鰹節を混ぜて白いご飯に少しのせていただきます。梅干し納豆もみんな大好きです。ご家庭でも是非お試しください。「すっぱい!」と言いながら食べる子ども達の表情がとてもかわいらしいですよ。