

真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。まだまだ暑い日が続きますので、水分補給を心掛けましょう。日光を浴びて園庭で育てた夏野菜（トマト、オクラ、ナス、ピーマン）はすくすく育っています。らいおん組さんが収穫した野菜を給食で提供すると、「このトマト園庭で採れたの?」と言いながらとても嬉しそうに食べています。みんなで育て、収穫する楽しさや嬉しさは、格別だと思えます。



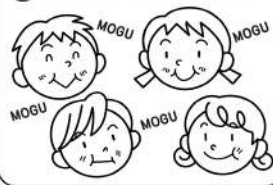
好ききらいしないで 何でも食べよう!

好ききらいを克服する5つのポイント

① まずは一口食べてみよう



② みんなで一緒に食べよう



③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



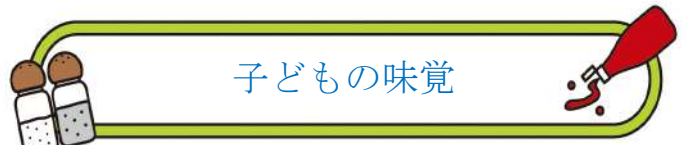
④ 旬のものを食べよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう



子どもの味覚



「子どもの好き嫌いが多くて困っています」とよく聞きます。味覚は大人よりも敏感です。それは子どもの舌にある食べ物の味を感じる器官「味蕾（みらい）」の能力が大人の2倍以上だからです。そのため子供は食べ物の中に含まれるわずかな酸味や苦みを感じ取ってしまいます。



とうもろこし

先月、きりん組とらいおん組でとうもろこしの皮むきをしてもらいました。とうもろこしは、食物繊維が豊富です。食物繊維は、腸内環境を整え、腸の働きも活発にしてくれるので、便秘の予防効果も期待できます。とうもろこしの「ひげ」は、めしべです。絹糸(けんし)と呼ばれ、とうもろこしの粒ひとつひとつについています。つまり、とうもろこしとひげの数は同じなのです。



朝ごはんを食べて 夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりと作りましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

