



令和 6年8月1日  
篠崎 保育園



今年の夏も観測史上最も暑かった去年に匹敵する「災害級の暑さ」となる可能性が高いそうです。8月はプール、祭り、花火大会などで外に出かけることが多くなると思います。外出される時は、熱中症対策として帽子や日傘で直射日光を防ぎ、また、こまめな水分補給をしましょう。目安として1日にコップ1杯の水を6回～8回飲むとよいそうです。



### 《篠崎畑の収穫ランキング(現在)》

第1位: 青しそ	現在、篠崎畑で収穫した野菜の第1位は 青しそです。
第2位: 枝豆	青しそは556枚と独走中です。今からどの野菜がたくさん収穫出来、1位になるのか予想してみてくださいね。(収穫表は2階に貼っています)
第3位: ミニトマト	

## 8月31日は野菜の日

野菜について「もっと知って、食べてほしい」との願いから8(や)3(さ)1(い)野菜の日ができました。今月の旬の野菜は、胡瓜、トマト、なす、とうがん、おくら、ピーマン、とうもろこし、すいか

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。多くの夏野菜には体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります。

## 五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子ども達が生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激することは、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

## 五感を育む体験を

- **視覚**...食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すこともあります。
- **聴覚**...食材を煮る、焼く、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- **触覚**...食材に触れ、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- **嗅覚**...食材の匂いや料理のおいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- **味覚**...色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。