

2022年7月19日

給食室

7月

きゅうしょくだより

記録的に短い梅雨があけて、暑い日や雨の日が続いています。強い日差しとムシムシした空気に食欲が落ち、疲れもたまりやすいですね。今日の疲れを明日に持ち込まないためにも、早めの就寝を心がけましょう。じゅうぶんな睡眠は、身体の疲れをとり、ご飯もおいしく食べられます。元気よく身体を動かすこともでき、夏バテ予防になります。

じゅうぶんな睡眠で明日も元気！です。

もも組さんの



とうもろこしの皮むき

子どもたちの大好きなとうもろこし。6月のおやつでは、ヨゼフ組さんに皮むきしてもらいました。黄色い粒は見たことも食べたこともあります。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のとうもろこしを触ったことがない子もいるかもしれません。思った以上に力のいる作業ですが、上手にむけた喜びはひとしおです。自分でむいたとうもろこしの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



もも組さんの食事の様子です！

カメラを気にしながらも、手づかみやスプーンを握って、もぐもぐ食べていました。