



* 筍の皮むき

今年も筍の季節になりました。5月10日に5歳児の子ども達がたけのこの皮むきを行いました。「たけのこの皮って何枚むくんだろう」と子ども達同士会話をし、考えながら取り組んでいました。皮をむいたたけのこは、あく抜きをし、たけのこご飯やマーボー豆腐に入れて提供しました。

「たけのこいっぱい入ってるね」と喜んで食べていました。



* 発酵食品の効果

発酵食品とは、微生物がタンパク質や糖質を分解して作られる食品のことを言います。日本は発酵食品大国で日常的に発酵食品を食べています。味噌、醤油、酢などの調味料や納豆、鰹節、バター、チーズ、ヨーグルト、パン、ぬか漬け、酒類などたくさんの発酵食品があります。発酵食品を食べると、腸内の環境を整え、免疫力を高めてくれる効果があります。

○発酵食品の効果を高める食べ方

- 毎日続けて食べる

菌が腸内で活動できるのは3~4日と言われています。

1日の食事の中に発酵食品を取り入れましょう。

- 複数の発酵食品を組み合わせる

キムチと納豆、漬け物に削り節をかけるなど組み合わせることで、複数の種類の菌を取ることが出来ます。



* やさいの栽培活動が始まります

5月17日、5歳児の子ども達が夏野菜の苗や種を買いに行きました。帰ってきてすぐに、きゅうり、なす、ピーマンを園の畑に植えました。晴れた日は毎日朝、夕に水やりをし、「ちょっと大きくなった」と生長を観察している姿が見られます。栽培活動を通して野菜に興味を持ち、野菜が苦手な子も食べるきっかけになればと思います。収穫した野菜はクッキングして食べます。

