

# 7月の食育のふりかえり

幼保連携型 認定こども園 シャローむ

2026年7月23日(木)

7月も後半に入り、これから本格的に暑くなります。気温が高いと体力がうばわれ、疲れやすくなります。さらに、食欲が落ちて栄養を十分に摂れないことがあり、夏バテになってしまいます。楽しい夏を健康的に過ごすため、食生活を見直してみましょう。

## ～つくし～「おやさい」に ふれてみよう♪

お兄さんお姉さんたちが、園庭やしローむファームで収穫したお野菜を見せてくれました♪子どもたちは、興味を持ってじーっと見つめたり、手を伸ばして触れてみたりと、関心を寄せる姿が見られましたよ👀🌟

普段は調理された状態で口にするの多い野菜ですが、そのままの**形や色、感触やにおい**に触れることで、**五感を通した豊かな経験**につながっていきます🍎実際に見て、触れて感じる中で「**食への興味や関心**」が少しずつ育まれています😊

これからも**身近な食材に触れる機会**を大切にしながら、食べることへの興味につなげていきたいと思っています♪



## ～たんぽぽ～ 園庭プランターで初収穫🌟野菜に触れてみよう😊

園庭で育てていたピーマンやきゅうりの実がなり、子ども達と一緒に初収穫をしました！「ちくちく～🌧️」「ピカピカしてる🌟」など実際に野菜に触れることで野菜への興味を示していました😊収穫した野菜を給食の先生に調理してもらい、食べてみると「おいしい～🍴」と普段野菜が苦手な子も食べてみようとする姿が見られました。自分たちで収穫した野菜をきっかけに食べてみようとする姿へ繋がっています。トマトや茄子の収穫も楽しみにしている子どもたちです🎵夏野菜をたくさん食べて元気に過ごそ～！！



## ～ちゅういっぴ～ サニーレタスの収穫とちくクッキングをしよう♪

プランターで育てていたサニーレタスが大きくなり、収穫とプチクッキングに挑戦しました♪ハサミをまだ上手く使うことが出来ず、さくら組のお姉さんにお手伝いしてもらいながら何とか収穫することが出来ました🌟

その日の給食のサラダに入れてもらえるように、『ちぎる』作業もしました！給食の時間になると、自分たちでちぎったサニーレタスを探し、見つけると、喜んで食べていました♪調理せず、そのまま食べた方がおいしい😊と言う子もいましたが、一人一人の野菜への興味に繋がっているように感じます！お家でも簡単な調理(ちぎったり、へたを取ったり等)と一緒にやってみるといいかもしれませんね😊



## ～すみれ～

畑の先生に教わりながら、追肥や水やり、芽かきなど野菜のお世話を頑張っているすみれ組。子ども達の愛情をたっぷり受けてきゅうりがぐんぐん育ち、**収穫の喜び**を味わっています🌟採れたてのきゅうりは「ツヤツヤしてる！」「チクチク痛い！」「きゅうりの匂いする！」と**五感を通してたくさんの発見**を楽しんでいます！



## きゅうり収穫！味噌マヨでいただきます～す！



給食で味噌マヨきゅうりにしていただき、「おいしい！」「おかわり！」と笑顔いっぱい😊**野菜を育てる楽しさや食べる喜び**を感じながら、食への興味や親しみを深めています。

園庭のミニトマト、ナス、じゃがいもも楽しみだ～！

## ～ひまわり～

## 畑のお野菜を食べてみよう！～夏野菜の収穫始まる！



シャローむファームで、**きゅうり、ピーマン、なす、キャベツ**の収穫をしました！ハサミを使って慎重に収穫しましたよ😊収穫したお野菜は給食の先生に「お願いします！」とお料理してもらいました。**きゅうり**は味噌マヨで食べたり、ごま油で和えてもらったり、**なす、ピーマン**は炒めたりマーボー豆腐に追加で入っていたりと色々な食べ方をしました🍴。**キャベツ**はその大きさと重さにびっくり！？**キャベツ**を持ち上げて力持ち比べをしていましたよ。お野菜の収穫は、まだまだこれから♪**トマト**や**枝豆**もまちきれないなあ～！！野菜を使ったクッキングも楽しみ～♡

## ～さくら～

## 夏野菜を食べて元気に過ごそう🍎🌟

|                              |  |                                   |  |
|------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| <b>きゅうり</b><br>からだのすいぶんをおぎなう |  | <b>とまと</b><br>はだのしょうをととのえる        |  |
| <b>なす</b><br>からだをひやす         |  | <b>ピーまん</b><br>なつぽてぼうし<br>なつかぜよぼう |  |
| <b>かぼちゃ</b><br>おなかのしょうをととのえる |  |                                   |  |

あつさに  
まけない  
からだを  
つくろう！



きるのたのしいな～♪



夏野菜には、**暑い夏を元気に過ごすための栄養や水分**がたくさん含まれています！畑でとれた【**なす**】【**ピーマン**】を自分たちで切り、BBQ コンロで焼いて食べてみました🎵**野菜の美味しさや夏野菜の働き**を知ることができましたよ🌟家庭でも夏野菜を食べて、**暑い夏を元気に過ごしましょう！**