



令和 7年 7月 食育・アレルギー担当



夏の猛暑が続いてますが、体調など崩されていないでしょうか？
熱中症などには十分気を付け、屋内だから大丈夫と考えず、水分補給を忘れないようにしましょう。
睡眠、休息、食事もしっかりとることも忘れずに！！

さて、7月に以下の食育を行いましたのでご紹介します。

●7月18日ピザ作り（ひまわり組）
ひまわり組さん ピザ作りを行いました。
ジップロックの袋にピザ生地材料をすべて入れ、混ぜた後、少し寝かせておきます。
その間にトッピングするピーマン、たまねぎを自分で包丁を使い千切りにします。
最後にケチャップを塗りその上に具材をトッピングし、焼いたら出来上がりです☆
みんな真剣に取り組んでいる様子でした♪



まずは、ピザ生地を作っていきます！こねこね♪



具材を自分で切っていきます。包丁に添える手は、猫の手で！！



生地を伸ばしてケチャップを塗り、具材をのせていきます。



オーブンで約10分焼き、手作りピザのできあがり♡



できたてほっかほか♡
生地もふわふわしていて
とても美味しく出来上がりました😊
子どもたちは大満足の様子でした
♪ ♪

★料理体験をすることによって得られるものはたくさん！！！！



料理をすることによって五感が養われます。
五感とは、味覚、触覚、視覚、聴覚、嗅覚のことです。
・味見で、味の変化を感じる中で「味覚」
・野菜を洗ったり、生地をこねたりする中で「触覚」
・料理・食材の変化を観察する中で「視覚」
・野菜を切る音や、お肉を焼く音などを聞く中で「聴覚」
・食材の臭いや、料理中の臭いを嗅いだりする中で「嗅覚」

が鍛えられていきます。料理はこどもの感覚を育てる、成長の場なのです☆
子どもたちの「やってみたい！」を聞けたらチャンスです！
簡単な物でも何でもいいです！ぜひ一緒に料理体験してみてくださいね♪ ♪