



食育だより

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の材料をすべて入れ、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。



オープンで約10分焼き、手作りピザのできあがい♡



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。

- ・味見て、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」

が鍛えられます。料理は子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♪♪