



食育だより

R4/6/14
葵ヶ丘保育園

とうもろこしの皮むきをしたよ♪

6月14日(火)うさぎ組さんに、とうもろこしの皮むきをお手伝いしてもらいました。今が一番おいしい時期なので、興味をもってもらい、より美味しく食べて頂くために食育で皮むきを行いました。



その場で茹でて...



味見をしました!



おいしいね!

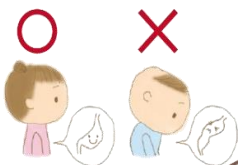
「これは何かな?」と皮付きのとうもろこしをうさぎ組さんに見せると、う〜んと悩んでいました。皮付きで緑の状態だったのでわかりにくかったかもしれません。そのあと、1人1本ずつとうもろこしを配って皮をむいてもらいました。とうもろこしのひげが手や腕に張り付いても、一生懸命に剥いていた子ども達。

とうもろこしの皮を剥き始めて、中の黄色い所が見えると「出たよ!」「黄色のところだ」と大きな歓声が上がりました。

茹でたてのとうもろこしをその場で味見。「甘くておいしいね」とみんなで頬張りました。みんなで皮むきをしたとうもろこしは3時のおやつとして、保育園のみんなでおいしく食べました。

食事時の姿勢チェック

お子様の姿勢をチェックしてみましょう。食事時の姿勢が悪いと消化にも影響があります。



CHECK!

- ひじをついていませんか?
- 背中が丸まっていませんか?
- 背もたれによりかかっていませんか?
- テーブルからお腹がはなれすぎていませんか?
- 足がぶらぶらしていませんか?



食育クイズQ

とうもろこしのひげにはどんな役割がある?

- ①暑さから粒を守る
- ②花粉を受け止める
- ③みずみずしさを保つ

A 正解は② ひげの正体は、とうもろこしのめしべで、粒の一つ一つから伸びていて、おしべの花粉が付くと受粉します。ひげと粒の数は同じなので、ひげが豊かなほど実が入っています。また、ひげには、利尿作用があり、お茶としても飲まれています。

