

ひかりっこ★キッチン 7月号

夏が来ます！水分補給はしっかりと！！

楽しくも、過酷な夏がやってきますね。今年もなんとか乗り切りましょう。

5歳児クラスでは、味見当番がスタートしました！当日の給食の1品をみんなよりも少し早めに味見して、その感想を園内放送で発表してもらっています。まだまだ緊張気味の子どもたちですが、頑張っって元気に発表していますよ♪

☆子どもたちの食育活動の様子☆



みんな大きな声で発表していました♪



どうもろこしの
皮むき

7月の旬野菜♪



【トマト】

トマトの赤色の正体は、「リコピン」という栄養素です。このリコピンは抗酸化作用がとても高く、ガン予防などの効果が期待できます。丸くて重みがあり、おしりに放射状の筋があるもの。ヘタがピンとしているものを選びましょう。