

きぼうの虹通信

令和4年7月号
きぼうクラブ

盛夏の中でも子どもたちは、友達とはしゃいだり、ゆっくり過ごす等其々ですが、元気いっぱいです。7月には片栗粉を使った《感触遊び》を行いました。『サラサラの粉』に水を加えると『ぷにゅぷにゅ』に、土や砂遊びとは違う感触を味わえたようです。できればこの体験は【食】に繋げたい。ご家庭で、白玉団子作りはいかがでしょう。・白玉粉に水を加え⇒手でこね⇒小さく丸める⇒お湯にくぐらせる⇒ぷくぷく浮かぶのをすくったらお団子の出来上がり。きな粉、砂糖醤油などで頂く。夏休み中にみなさんと一緒に食べられたらいいですね。見本作り、手順を伝えると見通しが持てるでしょう。大人の援助は必要ですが、『無理せず、楽しく、美味しく』を味わっていただきたいです。きぼうクラブで過ごす時間が長くなります。体調に気を付けながら、メリハリのある生活に心がけていきたいと思えます。

【制作】



【かき氷】



【感触遊び(片栗粉)】



【スイカ】



食育インストラクター山岡さんの独り言 ～野菜の正しい栄養素の取り方③～

玉葱やニンニクに含まれるアリシンは感染症の予防に効果があります。水溶性の為茹でるより、油との相性が良いので炒めたり、揚げたほうが吸収力UPに繋がります。

またビタミンB1の吸収率を高める働きもあり豚肉などと合わせることで疲労回復には更に効果が上がり正に今の時季にはピッタリの食材です。