



6月の食育

乾物に触れよう

ニチイキッズ富安保育園



固いね！

ガサガサしているね

初めに乾燥したわかめ・高野豆腐・切り干し大根・棒寒天に触れました。

やわらかいね！



次に水で戻したわかめ・高野豆腐・切り干し大根・棒寒天に触れました。



自分で乾物を水で戻すことに挑戦！！



大きくなるかな～



ぷるぷるしてるね



冷たいね！！



水で戻した棒寒天を鍋に入れて温め、寒天が溶けていく様子を見て、固まった寒天に触れました。



大きなお口であ～ん

おいしいね♪



6月の食育は「乾物に触れよう」でした。

乾物は栄養価が高く、保存性にも優れており、給食でも多く使用しています。

乾物を戻す前と戻した後の固さの違いや感触を感じて、匂いをかいだし、ちぎってみたいいろいろな楽しみ方をしていました。

わかめと切り干し大根は給食の和え物に、寒天はおやつのおじさいゼリーにして食べました。