

きぼうの虹通信

令和4年8月号
きぼうクラブ

夏休みは『きぼうクラブ』で過ごす時間が長く、お弁当を食べ、好きな遊びにゆっくり取り組み、宿題もしました。酷暑の中でも、スイカ割り、縁日ごっこ、水遊び、プール遊び等々を少し経験でき、ご家庭のようにはいきませんが、いつもと違う生活を楽しんでくれたのではないかと思います。

先日、職員のマスクをわざと取ろうとする児がいて「これは取ってはいけない！大事なものの！やってはいけないこと！！」強く言うとじっと目を見つめます。「でも、取らないでいてくれてありがとう、よく我慢したね」すと、手が引っ込みました。いけない事は短くはっきり伝え、一回でもやらなかったら褒める。注意が多くなりがちですが、事前に伝え、守れた時は共に喜べる関係でありたいと思います。残暑は厳しそうですが、新学期も元気に過ごせるよう、健康に留意していきたいと思います。

【縁日ごっこ】



【スイカ割り】



【水遊び】



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④～

夏～秋が旬の茄子ですが水分が多い事からあまり栄養素が無いように思われがちですが、カリウム・ポリフェノール・アントシアニン食物繊維が豊富です。

特に皮には紫色の色素特有のアントシアニンが含まれており、固いので皮を捨てがちですが、できれば皮も摂取するのが望ましいです。また、カットするより丸ごと調理した方が甘みが広がり断面から栄養素を防ぐ効果もあります。