７月　もぐもぐだより

調理員　小林・中村　R3.7.29

梅雨の蒸し暑さが過ぎ、ジリジリと暑い夏本番がやってきます。食欲が低下しますが、にんにくや生姜、梅、しそ、ねぎなど香りの強い食材を取り入れ、暑さに負けないよう食事をとりましょう！

＜ ８日　枝豆のさやだし ＞

あひる組の子ども達が挑戦しました！茹でたてのいい香り♡たくさんの枝豆にびっくりしていましたが、大好きな枝豆に喜んでいました😄
「これは少しかたいなぁ」「小さいお豆だね」などお友だちや先生とお話しながら楽しみました！みんなとっても上手にできたね♪

おやつに枝豆がたっぷり入ったおにぎりを味わいました！自分たちでむいた枝豆はすご～くおいしかったね♡

真剣です！

見てみて～！

大きいお豆だね！

むけたよ～😄

おロいっぱい♡

おいしいよ！

＜ お泊り保育 ＞

１６日のタご飯の焼きそばとフライドポテトの皮むき・野菜切りに挑戦しました！初めて園庭での調理体験！先生達と一緒にあっという間にできました😄
みんなで作って外で食べたごはんはとってもおいしかったね♡「私が切った人参だよ！」「このお芋は細いね」などたくさんの楽しい会話が聞こえてきました♪
他にも子ども達が大好きなバーベキューやチョコフォンデュにテンションアップ！！楽しい思い出ができました😄

先生と一緒に😄

あ～ん♡

外で食べるとおいしいよ！

⚠身近に潜む食品添加物⚠

甘味料や着色料など食品添加物の多くは化学合成で作られています。普段何気なく食べているお菓子や飲み物、加工食品などには多くの添加物が含まれています。長期的にとり続けると健康に害を及ぼす可能性があるものもあります。子どもは大人よりその影響を受けやすいので特に注意が必要です。食品の裏面の表示をチェックしてみましょう！

少しだけ紹介

＜**甘味料**＞
- **アセスルファムK**⇒発がん性
- **アスパルテーム**⇒肝臓にダメージ
- **スクラロース**⇒免疫力低下

＜**着色料**＞
- **タール色素**（赤〇号など）⇒発がん性
- **コチニール色素**⇒コレステロールの増加

原材料は多いものから書いてあります。添加物が入っていないものや少ないものを選ぶようにしましょう！