

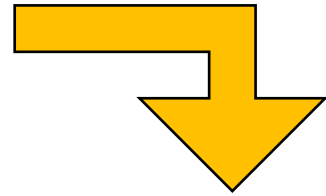


# すみれぐみ

# とうもろこしの皮むき

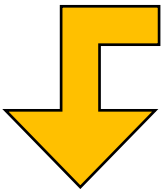


食育でトウモロコシの皮むきをしました！初めて皮を剥く子も多く、「こんなに皮って硬いんだね」と新しい発見もしました。中には、小さな虫も紛れ込んでいることに「うわ！」と驚く姿と同時に新鮮な証拠だということも学ぶことができました。



こんなにたくさんのトウモロコシ！  
大きくてどれも立派なものばかり☆

かたいな～  
よいっしょっと！



できた！

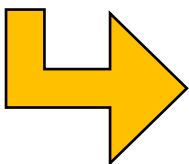
皮は、下のほうが  
固いんだよ！



上手に剥けました！  
こんなにたくさん  
ありました！！



大きくて、皮って1枚  
じゃないんだね！  
はじめて知った～！💡



「トウモロコシがむけました！」  
子どもたちが給食の先生がいる調理室へ  
届けに行きました！「手伝ってくれてありがと  
う」と言われ、少し照れくさそうでした。



# おやつの時

子どもたちが剥いたトウモロコシは、おやつとして提供されました。おやつを見ると「僕が剥いたトウモロコシだあ〜！」「私が剥いたトウモロコシはどれだろう？」と目をキラキラさせながら食べることを楽しみにしていました！

「おいしい！！」と大喜びで笑顔がたくさんの子どもたちでした☆



おいしい！



もぐもぐ

いただきます！



おかわり  
しようかな



この日のおやつメニューは、「とうもろこし、梨、牛乳」です。

とうもろこしは、糖質が主成分なので、エネルギーの補給源となります。疲労回復効果、脳の機能を活性化、免疫機能を向上させます。

粒の皮は、排泄を促して腸内環境を整え、便秘の改善や大腸がん予防にもなると言われています。



バクリ！

ハイ！チーズ

食べるのもった  
いないなあ

