

夏の思い出 8/1 (月) スイカ収穫祭

日時：8月1日(月) 10:00~

内容：〈午前の部〉スイカ割りビーチボール 3・4・5才
 〈午後の部〉ミックスフルーツサンドクッキング 4・5才
 14:00~らいおん 14:30~きりん

持ち物：エプロン、三角巾(5才のみ)

子供の大好きな夏の風物詩といえばスイカです。スイカ割りのイメージと言え
 ば、ビニールシートに置いたスイカを、目隠しした人に周りで指示を出して、誘導
 したところを棒で割るという夏のイメージです。

園では、子供たちが主役なので、割るスイカと食べるスイカを別々に用意し、ス
 イカのビーチボールを使います。手ぬぐいやタオルで目隠しして、小さな子供は目
 隠しをせずに行います。大きなビニールシートを敷き、スイカが転がらないよう
 下にタオルなどを置きます。

スイカ目線で語られるスイカ割りはどのようなでしょうね。スイカに「おっ来た
 な」「みんなへたくそだな」とか思われてたら面白いですね。また開始時に棒を持
 ってぐるぐる回るのが恒例ですが、園では回転数を少なめにしておくので安心で
 す。特に年少さんは体が小さいので、職員が後ろからサポートする形で一緒に
 スイカ割りをします。

スイカ割りを園で実施するねらいは食育にあります。ただ食べるだけでなく、五
 感を使ってスイカを感じることで楽しく食を学ぶことができます。夏を代表する
 スイカを使って子供たちの五感を刺激し、さらに夏の思い出作りにピッタリのス
 イカ割りをみんなで楽しみます。スイカがおいしい季節、スイカ割りの後は、給食で
 本物のスイカを食べます。



4・5歳 Cooking

ミックスフルーツサンド



材料(1組分)

- 食パン(サンドイッチ用) 2枚
- バナナ 1/2本
- キウイフルーツ 1/4個
- いちご(小粒) 3個
- A 生クリーム 50ml
- 砂糖 大さじ1/2



- 〈作り方〉
- ①ボウルにAを入れて泡立てる。
 - ②バナナ、キウイフルーツは3等分に切る。
 - ③パンに①の1/2量をのせ、バナナ、キウイフルーツ、いちごを縦に並べる。
 - ④フルーツの上に残りの①をのせてはさみ、縦半分に切る。

花園保育園が大切にしている食育。今回はフルーツとふわふわクリームの一
 ニーが楽しめるミックスフルーツサンドです。フルーツの断面を見せるのがコツ
 です。そんなフルーツサンドのポイントとは？

①果汁の出にくいフルーツを選ぶ

使用する果物の選び方が最初のポイントです。切った時に汁気が少ないフル
 ツ、いちごやキウイ、パパイヤなどを使うと食パンが水っぽくなりません。果汁
 の出やすい桃やメロン、柑橘系のフルーツは避けましょう。

②フルーツは食べ頃を見極めて使用する

主役のフルーツは、必ずベストタイミングのものを 사용합니다。若いと固くて甘み
 が足りず、逆に熟れすぎると軟らか過ぎて酸味がなくなってしまいます。フル
 ツそれぞれの食べ頃を確認しましょう。

③砂糖控えめ、クリームを主張しすぎない

フルーツの味を引き立てる為に、クリームは主張しすぎないように工夫します。お
 勧めは、動物性のクリームと植物性のクリームのブレンド使用です。砂糖も控え
 めにして軽やかな仕上がりを目指します。

