

たべるとたのしいな 2023年2月



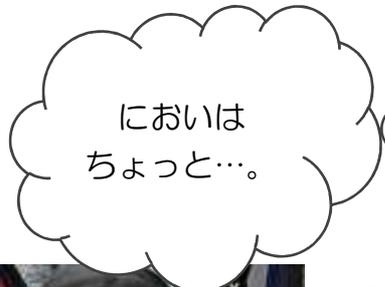
今回は香味野菜とごぼうです。

にんにくやしょうがは、すりおろしたり刻んだりして実物を見ることが少ないためか、子どもたちは「これなに？」と不思議そうに見ていました。

しょうがには体を温める効果があるのは有名ですが、発汗作用があり夏バテ対策にも良いそうです。また、にんにくにはスタミナ増進作用や殺菌作用があります。ごぼうは根菜で食物繊維が豊富で生活習慣病の予防に効果的であり、おいしいだけでなく体にいい野菜なのです。



(大人を真似て)
ごぼうさわってみる？



なんか匂いする！
いいにおい？

しょうがやごぼうを触ったり、にんにくの皮を剥いたりした後小さく切って匂いを嗅いでみました。しょうがを切る前は「いいにおい」「つるつる」と言っていた子どもたちですが、切って匂いを嗅いでみると顔をそらして渋い顔…。固形そのものと切った後の見た目や感触、匂いなどの違いを感じることができ良い経験になりました。