

『焼きとうもろこし』

7月17日(金)のおやつは焼きとうもろこし。

きく組・ふじ組の子どもたちがとうもろこしの皮をおきました。



おやつの時間に調理師が、きく・ふじ組の子ども達の目の前で、ホットプレートを使いとうもろこしを焼きました。だんだん焼けてくると、とうもろこしの甘い香り!その後、しょうゆを付けてプレートの上に乗せると、香ばしい香りがして「早くたべた〜い!」とわくわくしていました。できたての焼きとうもろこしは美味しくて、子どもたちはよく食べていましたよ。

とうもろこしの糖質は消化吸収が非常に早く、夏バテによる疲労回復やエネルギー補給に効果的なので子どものおやつにぴったりです。

