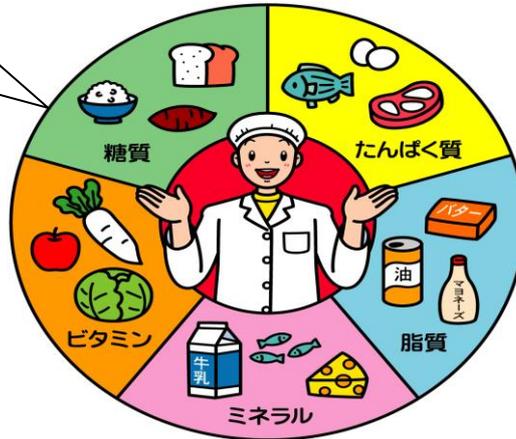




おおきくなーれ

栄養素はおおまかに5つの栄養素に分かれます。偏りなく摂取できるよう心がけましょう！

栄養バランスを整えよう！



<成長期の子どもに特に摂ってほしい栄養素>

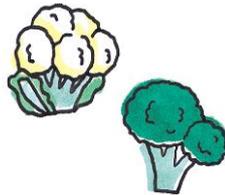
- ・カルシウム
乳製品や小魚などに多く含まれます。
- ・たんぱく質
肉や魚、大豆製品や卵などに多く含まれます。
- ・ビタミンA
緑黄色野菜に多く含まれます。
- ・鉄
肉や魚、貝類や青菜の野菜、大豆製品などに多く含まれます。

乳幼児期の食生活はとても大切です。「子どもの成長は、6歳までの食事で決まる」という学説があるほど、この時期に習慣的に栄養バランスのとれた食事をとり、家族と楽しい食事の時間を過ごすことによって、子どもが成長してからの食習慣が望ましいものとなり、生活習慣病の予防にもつながります。



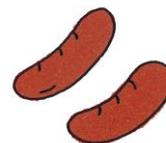
ブロッコリー&カリフラワー大収穫！さくら組

さくら組さんではとても立派なブロッコリーやカリフラワーをいくつも収穫しました。ひまわり組やちゅうりっぷ組、さらにはたんぽぽ組にも振舞ってくれましたよ！



ウインナー作りさくら組

親子クッキングでウインナー作りをしました。ジップロックに鶏ひき肉や野菜、調味料を入れて封をし、揉みこみます。野菜は玉葱、にんじん、しいたけをみじん切りしてもらいました。



よく揉んだら、ジップロックの角をキッチンばさみで切り、ウインナー状に絞り出します。ラップで包んだら、蒸し器で15分。ボリュームミーなウインナーの出来上がり！
給食の時間に美味しく食べました♪

梅ジュース作りちゅうりっぷ

消毒した瓶に、子ども達で青梅と氷砂糖を入れて蓋をしました。！毎日、瓶を振って梅エキスを抽出しながら、出来上がるのを楽しみに待ちます。だいぶ梅エキスが抽出されてきたので、もうそろそろ飲み頃かな？！



パン作りちゅうりっぷ組

親子クッキングでパン作りをしました。材料をボウルに投入して、みんなでこねます。生地が出来上がったたら、形を作ってチョコチップをトッピング。可愛いクマさんの形のパンから、チョコチップ山盛りのパンまで、個性豊かなパンが並びます。焼きたてのパンを給食で食べました。「美味しい〜！」という声があちこちで聞こえましたよ♪



じゃが芋やピーマンに触れたよ♪

じゃが芋とピーマン、パプリカを全クラスに見せに行きました。小さい子のクラスは、ピーマンの割った中身に興味津々！ピーマンの匂いも嗅いで楽しんでいました。大きい子のクラスは、「じゃが芋の芽は毒だから取り除くんだよ」と話すと「毒あるの?!」と驚いていました。

