



たべるのだいすき



季節の変わり目で体調を崩されているお子さんもいらっしゃいます。健康管理に十分配慮して頂きたいと思っております。特に6月は梅雨に入りますが、この時期は食中毒多発期です。食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけてください。

3歳児さんの食育活動紹介

ーピカピカ手洗い!ー (おにぎりを作ろう)

5月24日ちゅうりっぷ組さんで手の洗い方を練習し、その後初めてのクッキング「ラップおにぎり」をつくりました。はじめに、正しい手の洗い方をポスターで説明し、ちゅうりっぷの歌にあわせて、手洗いの練習をしました。子供達は、「咲いた咲いたちゅうりっぷの花が・・・」と歌いながら泡立てた石けんで、①手のひら②手の甲③指の先④指の間⑤手首の汚れをとり、水で洗い流しました。先生の話を良く聞き、真剣に手洗いをしました。その後、きれいになった手で「ラップおにぎり」を各自作りました。おにぎりのなかに入れる具材は、事前に希望を聞き、人気の多い梅干し・鮭・昆布を準備し自分の好きな具材をいれて、おにぎりをつくり、お昼に食しました。おかわりをする子供たちがほとんどで、楽しいおにぎりクッキングでした。「また、おにぎり作りたい!」と話していました。



4. 5歳児さんの食育活動紹介

ー食事のマナーー

5月27日ひまわり組さん・さくら組さんは、食事のマナーについてポスターで説明し、クイズをとおして、理解を深めました。何時ものことですが、お話を耳を傾け友だちと話す子もなく、真剣に聞いていました。食事だけでなく、お話を聞くマナーも身につけているようです。



旬の食材献立

(6月の旬の食材)

いんげん豆・そら豆・胡瓜・トマト・ピーマン・さくらんぼ・びわ・なつみかん・かつお・あじ

(旬の食材を使った献立)

6月4日 鮭のサラダ焼き・スイートマト
6月18日 そら豆のかき揚げ
6月21日 鶏肉トマト煮

(そら豆おいしいね)

初夏に向けてのみ出回る旬のそら豆。さやむきのお手伝いをしてもらう予定になっています。絵本「ソラマメくんのペット」を読んだ後にさやむきスタート。おたのしみに! 少しくせはありますが、亜鉛とビタミンB2に富みます。

クッキングに挑戦

鮭のサラダ焼き

(大人1人分材料)

・鮭切り身45g・じゃが芋12g・マカロニ2g
ミックスベジタブル10g・マヨネーズ8g
小麦粉3g・油2g

(作り方)

- ①鮭は、小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼き、天板にならべる。
- ②じゃが芋は、1cmのさいの目切りにして茹でる。
- ③マカロニは茹でて、一口大に着る。
- ④冷凍ミックスベジタブルは沸騰した湯に入れて茹でる。
- ⑤②③④とマヨネーズを加え、①に乗せ、200℃に余熱したオーブンで約15分薄く焦げ目がつくまで焼く。



