



おおきくなーれ

朝ごはんを食べよう！②



生活リズムを整えて、
毎朝気持ちよく
早起き！

朝ごはんは家族と一緒に
楽しく食べましょう！

おはよう！！



主食
(炭水化物)



副菜、フルーツなど
(ビタミン、ミネラル)



主菜
(たんぱく質)

主食・主菜・副菜やフ
ルーツ・乳製品などを
組み合わせて、栄養バ
ランスアップ！

日中元気に
活動できるね！



みそ汁の「おだし」を 味わったよ！(ひまわり組)

「昆布だし」と、「昆布・かつおだし」をそれぞれ味わいました。おだしの味は「美味しい」「美味しくない」賛否両論でしたが、そこに具を入れて味噌を溶くと、みんな「美味しい〜！」と大盛り上がり。たくさんのみそ汁がまたたく間になくなりました。



スイートポテトを作ったよ！ (たんぽぽ組)

さつまいもをマッシャーで先生と一緒に一生懸命つぶした後、砂糖やバターを入れて混ぜ、それぞれ自分で形を作りました。午後のおやつに焼いて食べましたが、なんと全員おかわり！みんな嬉しそうに食べていました。



芋煮会をしたよ！

ちゅうりっぷ組は白菜とこんにゃく、きのこちぎり、さくら組は大根と人参を切ってもらい、ひまわり組にはピーラーでごぼうの笹がきと葱を切ってもらいました。あいにくの雨でホールでの会食となりましたが、ひまわり組のおいちゃん・おばあちゃんをゲストに迎えてとっても盛り上がっていましたよ！



スイートポテトを作ったよ！ (ちゅうりっぷ組)

ちゅうりっぷ組さんは自分たちが収穫したジャンボさつまいもを使ってのスイートポテト作りでした。個性豊かな形のスイートポテトが並びます。焼きあがったスイートポテトにみんな「私の見て見て〜！」と得意げ。園長先生にもプレゼントしに行きました。



サンマの蒲焼が大人気！

毎年10月はサンマの蒲焼を給食に出しています。甘しょっぱいたれに絡まったサンマがみんなに大人気！「もっとおかわり欲しかった〜！」と言われてしまいました。



みそ汁の具材をちぎったよ！ (すずらん組)

キャベツとしめじをちぎってもらいました。ちぎりながら、つい食べそうになるのをグッと我慢・・・！大きくちぎられたキャベツが入ったみそ汁を給食で食べました。



和食の一口メモ ～だしについて～

和食の味のいのなかで重要なのは「だし」です。だしのうま味は様々な料理の味を決定づける要となっています。和食でよく使われるだしの材料には昆布やかつお節、煮干しなどがあります。日本の水が軟水であることから、だしのうま味を引き出しやすいと言われ、日本のだしの文化を育みまし。うま味は甘味・塩味・酸味・苦味に加えて第5の味覚と言われています。「だし」を使った料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じられるので、塩分や糖분을控えることができます。