



おおきくなーれ



6月は食育月間です！

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。「食育月間」は豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。ご家庭でできる食育をいく

皆で食べる

家族で楽しく食卓を囲み、食材や料理のこと、保育園であったことなど会話を楽しみましょう。

食事のお手伝い

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。沢山ほめて、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。

郷土料理を食べる

宮城県にも郷土料理があります。郷土料理は先人の知恵です。歴史的に培われた料理があることを知しましょう。

親子でクッキング

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

一緒にお買い物

様々な食材やその値段、お金のことも、買い物は子ども達にとって社会の学びの場となります。季節の食材を探

親子クッキングのすすめ

クッキング＝包丁を持たせる」だけではありません。包丁を使わなくてもできる簡単なものでも、子ども達にとっては大きな経験となります！自分で作ると、苦手な野菜も美味しく感じられ、楽しんで食べることができます。

<例>

- ★ちぎる・・・サラダのレタスやキャベツをちぎってみる。
- ★洗う・・・水を使って野菜を洗ったり、米を研ぐ。食材を鍋に入れる。
- ★もむ・・・野菜とごま油・塩少々をビニール袋に入れてもむだけで野菜がおいしくべられます。
- ★まぜる・・・ドレッシングを混ぜたり、既製品であればフルーチェなどを混ぜる作業。



食中毒に注意△

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気が付かず食べてしまいがちです。

- ①しっかり加熱
- ②出来たらすぐに食べる
- ③冷蔵庫で保存する

等、食品管理に気を付けてください△

6月の旬の食材

モロコいんげん

→いんげん豆の仲間ですが、さやが幅広く、平べったい形をしていて、長さが15-20cmほどあります。保育園では、おかか和えにして提供します！

メロン

メロンは90%近くが水分でできていて、塩分排出を促すカリウムが多く含まれています。

かつお

良質のたんぱく質を含み、ビタミンB1や鉄分が豊富なので、疲労回復や貧血に効果があります。

今月はお弁当の日はありません△

(※6～9月は高温多湿により食中毒が発生しやすい時期なので、衛生上「お弁当の日」がありません)



旬の食材！そら豆おいしいね♪

5月19日の午後のおやつに、そら豆ごはんを提供しました！この時期にしか食べられない旬の食材を、以上児組に見せに行き、ちゅうりっぷ組にはさやから身を出してもらいました。

「これなーんだ？」に対して、「知ってる！きゅうりでしょ！」「枝豆！」という声。中の様子を見たり、においを嗅いだ子どもたちは、「外は固いのになふわふわしてる～！」「本当にそらまめくんのベッドみたいだね」「豆はつるつるしているよ！」「くさいけどクセになるにおい！」などなど・・・楽しみながら沢山の発見があった様子でした♪



見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！