

平成28年8月の食育だより

すくすく保育園



朝ご飯は一日のスタート！エネルギー源です。
食欲がなくても少しでも食べて登園しましょう！
食事はおいしく楽しくたべましょう



★らいおん組がクッキングをしました

7/22（金）はとうもろこしの皮むきをしました。力いっぱい皮とヒゲをむいて、ヒゲも丁寧にとりました。片づけの時も、机の下に落ちた皮やヒゲをきれいに拾って上手にできました。調理室に「茹でて下さい。お願いします。」と持っていき、3時のおやつの時間には「僕たち、私たちが皮をむきました。食べて下さい。」と各クラスに持っていきました。楽しく食べることができ、満足気でした。



7/25（月）はカレーの材料を近所のスーパーに行きました。あのジャガイモがいいとかこの玉ねぎが大きい等と会話をしながら選びレジでお金を払ってきました。



7/28（木）はいよいよカレー作り。ジャガイモとにんじんを切りました。緊張した面持ちで「ネコの手・ネコの手」とつぶやきながら野菜切りをする子、包丁を握りしめる子、様々でしたが怪我をすることもなく、無事に終了。昼は園長先生や、調理の先生も一緒に食べ「おいしい」「僕の切ったジャガイモ」「私の切ったにんじん」とおかわりもたくさんしていました。エプロンをたたむのも上手にできました。



★7月のリクエストメニューの様子

セルフサンド、とりのから揚げ、コーンポタージュ、ポテトサラダ、すいかのメニューでした。セルフサンドはお気に入り、きりん組、ぱんだ組、らいおん組はテーブルにハム、ジャム、マーガリンを用意し、好きなものをはさんで食べていました。「ジャムとって下さい」「マーガリンかして」と楽しそうに会話がはずむひとときでした。

★スナック菓子や甘いものをとりすぎないようにしましょう

暑い夏です。つい家の中でもアイスクリームやゼリー等、冷たいものがほしくなりますが食べすぎは禁物です。量を決めて食べましょう。また、クーラーのきいた部屋でスナック菓子とジュースを飲んでいるとおどろくほどのエネルギーになります。スナック菓子1袋で500kcal、大人約1食分のエネルギーです。いちどに食べ過ぎないように、食べる分だけお皿に入れ、量をきめて食べる習慣をつけましょう。