

# 食育だより

令和3年10月 春日保育園



夏に植えたサツマイモを収穫し、年長児がスイートポテトクッキングを行いました。年長になり3度目のクッキングなので、エプロン三角巾の身支度はバッチリ!「あま〜い匂い」のするサツマイモが給食室から運ばれてくると、子どもたちは興味津々でした。マッシャーでつぶすと、穴からサツマイモがにゅ〜と出てくる様子を見て、「チンアナゴみたい!」と楽しんでいました。美味しいスイートポテトができあがりしました。

とった〜



はやくたべたいな★



チンアナゴみたいだなあ。



うんとこしょ!



☆さつまいも豆知識☆

『さつまいもは皮まで

食べるのがおすすめ!』

なぜなら・・・

便秘解消の救世主「食物繊維」がたっぷり!皮まで食べておなかすっきり!

いただきます!



ごちそうさま!

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」。食べ物への感謝の気持ちを表し、保育園でも大切にしている言葉です。

「食べ物から身体はできている」と言われますが、私たちの身体は、様々な生き物の命のつながりによって、つくられています。食事の際に、そんな感謝の気持ちと命のつながりを感じながら食卓を囲んでみてください。

いただきます!



おいしいね!



## ★食育集会★

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 4月 食前後のごあいさつ | 8月 夏の体調管理   |
| 5月 手洗いのやり方   | 9月 うんちを知ろう  |
| 6月 歯磨きの大切さ   | 10月 味ってなあに? |
| 7月 野菜クイズ     |             |