

三郷保育園 食育だより

三郷保育園では今年も、いろいろな野菜作りにチャレンジします。おいしい野菜が収穫できるように、毎日観察したり、水をあげたり、お世話をしています。また、月1回の食育集会では、毎回、楽しく食について学んでいます。

食育集会

4月の食育集会では給食の先生から、どのように給食を作っているのか話を聞きました。お鍋やしゃもじの大きさにビックリ！いつも、おいしい給食をありがとうございます！



給食室のお鍋を使って給食先生ごっこをしました。大きいお鍋と、しゃもじを使ってのまごことに大喜び！



5月の食育集会では、エブロンシアターから「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを学びました。「♪さかなごはん」のダンスも踊り、楽しみながら学んでいます。

ジャガイモを植えました



園士先生に植え方や、野菜の事を教えてもらいながら畑作りを楽しんでいます。5月には「一緒に苗を植えましょう会」と題して、おじいちゃん、おばあちゃんと触れ合いながら野菜の苗を植えました。水やりをしたり、生長を観察したりし野菜が大きく、おいしく実ることを楽しみにしながら、大切にお世話をしています！

おじいちゃん・おばあちゃんと野菜の苗を植えました



ぐんぐん生長中！

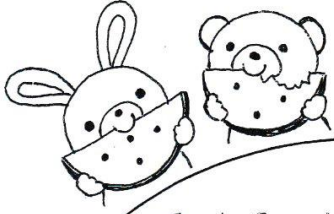
おいしくなあれ
おいしくなあれ

野菜の看板もみんなで描いたよ。

「食べることの大切さ」、「健康な体づくりの大切さ」を、様々な経験を通して楽しんで学んでいきます！



もくもくっしん



雨が降ったり、晴れたりと天気がコロコロと変わる梅雨の時期。

体力や食欲の低下も心配になるかもしれませんがね。栄養バランスのよい食生活を心がけ、梅雨を乗り切りましょう。

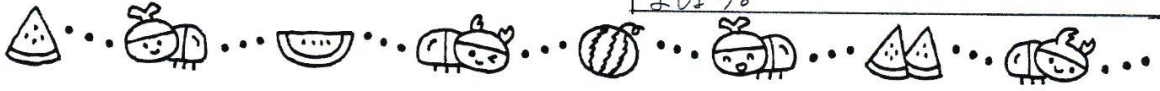
給食室でも十分な加熱、冷却、温度管理など衛生管理を徹底し、安全、安心な給食を提供していきます。



夏野菜

きゅうり、ピーマン、トマト
なす、ゴーヤ、おくら、とうもろこし
など……

水分やカリウムを多く含む夏野菜、食べることで暑い夏は、体の中から冷やしてくれます。生で食べられるきゅうりやトマトは、夏期に必要な栄養素を手軽に補給できます。旬の野菜をじょうずに食事にとり入れ、これからくる暑い夏を乗り切りましょう。



ある日 給食を作っていると…

外から 楽しそうな声が聞こえてきます。先生と一緒に 畑のようすをみにきたようです。

私たちも 窓越しに 外をのぞくと ニコニコ笑顔で 手を振ってくれるおともだちです。

「今日の給食はお魚？」 「いいにおいがするよ」 そんな声に 私たちもニコニコ笑顔に… また、がんばろう!!と思えます。

園の野菜も 子どもたちの元気をもらい ずくずく育っているようです。

さっそく 畑で とれたきゅうりを 給食で つかいました。

給食では、野菜を和え物やサラダとして提供したりします。今回は 和え物バリエーションを 紹介します。

ぜひ、お家でも 作ってみてください。

和え物バリエーション

季節の野菜
キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり・ほうれん草
小松菜・モロヘイヤ・オクラ・えのきだけ・しめじ
白菜・わかめ・切干大根 などなど

食べやすく切り、茹でる

コーン缶もOK

- 昆布和え**
塩昆布で和える
- おかか和え**
かつお節としょう油で和える
- ごま和え**
いりごま又はすりごま 砂糖・しょう油で和える
- ツナ和え**
ツナ缶としょう油で和える
マヨネーズ 味でも
- 海苔和え**
ちぎった海苔としょう油で和える
- 赤しそ和え**
赤しそ粉で和える
- ナムル**
しょう油・砂糖 ごま油で和える
- ごま酢和え**
すりごま・砂糖 酢・しょう油で和える
- 甘酢和え**
砂糖・酢・塩で和える