

食育だより☆春号

H28.7発行 管理栄養士 松川裕香



かわかしてけずったら「ぶし」になる おさかな なあに?



こんにちは。管理栄養士の松川です。新年度が始まり早3か月。新しいお友達も保育園に慣れてきて、元気で保育園に行くたびにパワーをもらっています。今回は、4月～6月の食育の時間や、給食の時間の様子や年長おやつ作りの様子をお伝えします☆

5.23 食育

この日は、今年度初めての食育の日でした。「マナーを身につけよう」「いろいろな食べ物を知ろう」ということで、ご飯やおかずの置く場所のクイズから始めました。

そのあとは、みんなに人気のフラックボックスをやりました。一人ずつ手を入れてもらい、何が入っているか手の感覚だけで考え、触っていない先生たちにヒントを出し、先生たちに答えを当ててもらいました。

今回、フラックボックスの中に入れたのは、キウイ・じゃがいも・れんこん・こんにゃくです。子どもたちは手に神経を集中させて触り、先生たちにたくさんヒントを出していました。キウイの時は「ざらざらしてるよ」「給食でできるよ」「果物だよ」じゃがいもは、「ごつごつしてる」「じゃがいもみたい」なんて答えを言うてしまうアクシデントもありましたが…(*_*)れんこんは触ってみると、ちょっと変な匂いがします。その匂いをみんなで嗅ぎました。喜介くんも興味深々です!(^_^)こんにゃくは、ぬるぬるしていて触ったら、生臭くなります。みんなで自分の手の匂いを嗅ぎ、「くさーい」と言っていました。みんな、手で触っただけで特徴を捉えていて優秀でした☆



給食の様子

4月の入園式から給食が始まり、最初は皆緊張していましたが慣れてきて、とても楽しい給食の時間です。みんな残さず食べ、おかわりする子もたくさん!! もりもり食べて大きくなーれ!



おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

- 【キュウリ】利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます!
- 【ピーマン】血をさらさらにする
- 【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す
※水分がたくさん含まれています!
- 【ナス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める
- 【レタス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める/利尿作用
- 【スイカ】体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる/酒毒をとる
- 【トウモロコシ】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん!



「スイカ」で夏の水分補給

汗をよくかく季節です。水分とミネラルの不足には注意してください。スイカに塩をかけて食べると、とても効果的です。冷やした新鮮な果物で、しっかりと水分補給を。

6.24 上野村交流会

毎年恒例の上野村交流会がありました。
 今年は上野村の子供たちが北相木村へ遊びに来てくれ、長者の森へ行きました。長いローラー滑り台や、ななめの家、アスレチックでたくさん遊びました。お昼には保育園に戻り、みんなでお弁当を食べました。
 みんなで円くなり、上野村のお友達とたくさんお話しして、みんな楽しそうに食べていましたよ。最後にはお土産までいただき、楽しい思い出ができました♪



あんこで おなかがいっぱいのおさかな なあに?



食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対する食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。



ひまわりさんのおやつ作りを紹介します。

今回は、保育園の庭で飯ごうをやりました。この日はとても暑く、汗をかきながら枝を運んだり、枝を適度な長さに折り、火の中に入れたり、みんな一生懸命働きました。そのおかげで、とてもおいしく炊けました。やはり、炊飯器で炊いたご飯とは一味違います。

自分の分のおにぎりと、ぼら・ちゅうさん、先生たちのおにぎりにぎってみんな満足げです！ちなみに、おにぎりの具は梅干しでした！(〇)!

