

食育だより

宝木保育園

令和5年11月1日


食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。栗ごはんやサツマイモごはん、きのこの炊き込みごはん、つつい食べ過ぎてしまいそうな食欲の秋です。



食材や料理に関心を持つ絵本

- 0・1・2歳児向け『やさいさん』
作／tupera tupera 発行／学研教育出版
「やさいさん やさいさん だあれ」のことばのあとに「すっぱーん」と、びっくりするほど大きな野菜が現れる、楽しいしかけ絵本。テンポ良く、繰り返し読み聞かせましょう。
- 3・4・5歳児向け『じゃがいもポテトくん』
作／長谷川義史 発行／小学館
八百屋さんに並んだジャガイモの家族。山田さん、吉田さん…と次々に買われてしまったけど、思いがけない場所で再会します。夕飯にジャガイモをリクエストしたくなるかも!?

親子クッキングのすすめ



親子で食事作りにチャレンジ! 手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油:酢:塩=2:1:0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よく振って混ぜるだけで簡単に手作りができます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。



クッキングに挑戦しよう!!

感染症対策により、保育園でのクッキングの機会をひかえています。

子ども達は本物の食材と道具を使って料理を作るクッキングが大好き。ぜひおうちで親子クッキングを楽しんでください。

作ってみよう☆おすすめレシピ さつまいもごはん

●材料 (4人分): 米…2カップ/塩…小さじ2/3
水…500ml/さつまいも…100g

●作り方

- ①米を研ぎ水につけて30分置く。
- ②さつまいもを棒状に切り分ける。
- ③水を入れた米にさつまいもを折りながら入れる。
- ④塩をひとつまみ入れて炊く。
- ⑤炊きあがったら茶碗に盛り完成!!



食育遠足（りんご狩り）に行ってきたよ🍏

ほし組、つき組、はな組さんでバスに乗って荒牧りんご園に行ってきました。

「どれがいいかな～」と一番赤くて大きなりんごを探す子どもたちの目はとてもキラキラしていました。真っ赤に染まったりんごを、自分の手で採ることで収穫の喜びを感じられたことでしょう。

この体験が子ども達にとって、また一つすてきな経験になったことと思います。お弁当のご協力もありがとうございました。ふたを開けた瞬間の子どもたちの笑顔！ぜひおうちの方にも見てもらいたいくらいとびきりの笑顔でした😊



おいしい おべんとう ありがとう！！

