

給食だより



2022/8/1
しおかぜ認定こども園

8月31日は「野菜の日」 見て・触って・食べて、もっと野菜のことを知る機会に！

暑い日が続く、体調を崩しやすい時期です。太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜は水分をたっぷり含み、ビタミン・ミネラルが豊富で、暑い夏を乗り切るために必要な栄養素をたくさん含んでいるので、給食にもたくさん使用しています。

野菜スタンプ やってみよう！

遊びながら野菜に興味をもち、苦手な野菜を克服するきっかけになるかも…？

①野菜を触って観察する

身近な野菜でも、実物を触ったことがないということがあるかもしれません。まずはしっかりと野菜を触って、においを嗅ぎ、五感をフル回転させ、観察してみましょう。ざらざら、すべすべ、チクチク、いい匂い…。見たり、触れたりしていると、興味や関心がわいてきます。

②切り口の形をみる

子どもたちの目の前で野菜を切ることで、興味津々に。さまざまな角度から切ってみるのも面白いですよ。

③楽しく野菜スタンプ製作

絵の具を野菜の切り口に付けて、ペタ！いろんな野菜で試してみよう♪



今年の我が家の夏は…

懲りずに、栽培しています。昨年と違って、行動制限はなく、おうち時間が減っていますがやめられない！今回は、ミニトマトとミニ栗カボチャです。パプリカの種も、食べた時に庭にばらまきました。ミニトマトが赤くなったので収穫し、子どもたちと食べてみました。「なんかすっぱい！肥料足りてない？」と次男（中1）。夏休みのおやつつのもりで、種をまいたので、続きは息子たちにお願ひしています！ちなみに、かぼちゃは花が咲いていますが実はない様子です。パプリカはすぐに発芽したけど、成長するかなあ？自分たちでお世話をすると、興味もわいてきます。野菜の成長を見守る子どもたちの成長が楽しみな毎日です。



LEOC
山本あゆみ

今月のおすすめメニュー：キーマカレー

- ・牛ひき肉 ・豚ひき肉 ・油 ・玉ねぎ ・人参 ・ピーマン
- ・なす ・レーズン ・コーン ・塩こしょう ・カレールウ
- ・ソース・ケチャップ

★カレーは、どんな野菜を入れてもおいしく食べれます。スパイスの力で食欲UPし、暑い夏を乗り切りましょう！！

親子食育活動を行いました！（つき組）

新型コロナの感染予防のため、親子クッキングの内容を変更して食育活動を行いました。



パック調理のデモンストレーション

災害時にも役立つ、簡単な調理方法です。今回は、長期保存のできる「アルファ化米」を使ったオムライス、鶏ハム、蒸しパンを作りました！



3色食品群のお勉強

こども園で子どもたちが取り組んでいる、3色食品群分けにチャレンジしました。各親子、夕食を思い出してもらい、バランスについて考えました。



感染リスクを少しでも減らすため、調理も試食なしの食育活動でした。少し残念でしたが、日ごろ園で取り組んでいる食育の内容に触れたりしながら、楽しく活動することができました。ご協力ありがとうございました！！

今月の郷土料理：愛媛県



しょうゆめし：炊き込みご飯を「しょうゆめし」と呼び、お祝い事などの時に食べる郷土料理として親しまれてきました。旬の具を入れることで一年を通して楽しめます。

いもたき：鶏肉、里芋、こんにゃく、しいたけなどの具材を煮込んだ鍋料理。秋になると河原で鍋を囲み各地で「いもたき」がおこなわれ、愛媛の中秋の風物詩になっています。

かんころ：干し芋をじっくりと炊いて砂糖を入れ、煮た小豆を合わせたら食べやすい大きさに丸めます。鍋の中で木杓子で練り炊きする時の音からこう名づけられたようです。各家庭の味で親から子へと受け継がれ、年間を通しておやつとして食べられています。

★給食献立表は、使用食品を記載したものを配布しています。園で初めて口にする食べ物が無いよう、食べたことのないものがあれば家庭で食べてみてください。