



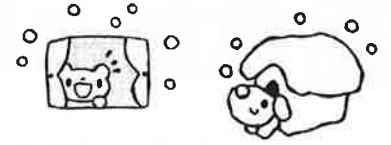
食育だより

第72号

H30年11月30日

城南もなみ学園 給食室

栄養士 表 由美



クッキング

「スイートポテト作り」

年長さん

もなみ学園の畑で、年長さんが収穫したさつまいもを使ってスイートポテトを作りました。紫芋、紅あずま、安納芋をやわらかく蒸して、ボールに芋と砂糖と豆乳を入れてつぶしました。味見をして、おいしいと思う味に仕上がったら、アルミカップに入れて形を整えて給食室で焼いてもらいました。紫芋の色がとても鮮やかな紫色になりました。みんなでおいしく頂きました。

「おにぎり作り」

年中・年少さん

給食の時間に、おにぎりを作りました。お茶碗にラップを敷いて、ご飯を入れてにぎりました。上手に丸いおにぎりできました。三角やハートなどの形に挑戦している子もいました。自分で作ったおにぎりはとっても美味しかったです。いつもよりご飯をたくさん食べていましたよ。

「さつまいもきんとん作り」

年中さん

年中さんは収穫したさつまいもで、さつまいもきんとんを作りました。やわらかく蒸したさつまいもをつぶして、砂糖を加え少し甘くしたら、ラップで茶巾にして出来上がり！美味しくいただきました。



12月のクッキング・食育ミニ講座の予定

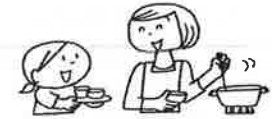


年長	12月12日(水)	人参の型抜き
年中	12月19日(水)	大根の型抜き
3才以上児	12月10日(月)	シフォンケーキのデコレーション

食育ミニ講座

「朝ごはんのおはなし」

年中さん



紙芝居「早寝早起き朝ごはんマン」をして、早く起きて朝ごはんを食べる大切さを話しました。朝食を食べると、寝ている間に下がっている体温を上げて、脳や体が働き出します。そして快便になります。朝食を食べないと、頭がボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。1回の量があまり多く食べられない幼児期の子どもにとって、朝食は大切な栄養源！朝食をしっかり食べて、お友達とたくさん活動できたら楽しいですね。年中さんに「朝ごはんを食べてきましたか？」と聞いたら、大半の子は「はい！食べてきたー」と元気に手をあげてくれましたが、数人ですが、手の上がらない子がいました。1日のスタートに大切な朝食をとる習慣をつけ、規則正しい生活リズムを身に付けましょう。



みかん

手軽にビタミンC補給！

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています



12月のお誕生会デザート 「シフォンケーキ」