



食育だより

第68号
H30年7月31日

城南もなみ学園 給食室
栄養士 表由美



クッキング

「夏野菜カレー作り」 年長さん

もなみ学園で年長さんが収穫した野菜を使って夏野菜カレーを作りました。かぼちゃ、なす、ピーマン、人参、じゃが芋、玉ねぎを切る作業は、介助なしで上手に切る子がたくさんいて驚きました。初めて包丁を使った時と比べると、びっくりするほどに上達しました。切った野菜を給食室へ持って行き、美味しいカレーにしてもらいました。みんなおかわりして美味しくいただきました。

「枝豆さやとり」 年長さん

夏に美味しい、みんなが好きな枝豆を枝から取る作業をしました。夏は野菜がたくさん収穫できるので、いろいろなクッキングができます。お家でも、いっぱいお手伝いをさせてくださいね。

「ピーマン種とり」 年中さん

給食室でピーマンを半分に切ってもらい、中の種を取りました。ピーマンが苦手な子が多いですが、調理に携わることで少しでも苦手が克服できると嬉しいです。



8月のクッキング・食育ミニ講座の予定



| | | |
|----|----------|------------|
| 年長 | 8月7日(火) | とうもろこしの皮むき |
| 年中 | 8月29日(水) | レタスちぎり |
| 年少 | 8月29日(水) | キラキラゼリー作り |



8月のお誕生会デザート「ぶどうゼリー」

食育ミニ講座

「食事のマナー」 年少さん

食事が美味しく楽しい時間になるように食事のマナーについてお話しをしました。食事の前には、手を洗う、姿勢を正す、「いただきます」のあいさつをする、茶碗をしっかり持つなど、基本的なことから身につけましょう。子どもは、大人がお手本を見せることで少しずつ身につけていきます。年齢・発達に合わせたマナーを指導していきたいと思っています。

ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なおうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



熱中症にならないために……
こまめに水分補給を

