

食育だより

令和2年度 7月わかば保育園

秋田 志保美

梅雨の晴れた合間にはおもいきり外遊びを楽しむ子どもたち。たくさん汗をかいて真っ赤な顔をしながら、「せんせい！お茶なくなっちゃったからいれて！」と言いに来てくれる声が給食室にたくさん聞こえてくるようになり、夏の訪れを感じています。

にこにこエピソード

はだまくんでおはしの練習をするようになってから1か月が経ち・・・

「せんせいみてて！」と自信満々の様子で上手に運ぶ姿を見て驚きました！おはしを握む頻度が増えたこともあり、日々上達していると感じます。おはしが上手に持てるようになると食べるのも楽しくなりますね。

オリジナルみそ汁を作ろう！ はじめました😊

昨年度好評でしたので、今年度も始めます！年長さんに好きな具を選んでもらい、みそ汁の名前もオリジナルで考えてもらいました。

「自分でえらんだんだー！」「名前は〇〇たっぷりみそ汁にしたんだよ！だって〇〇がたくさん入っているからね！」など、自慢げに話す様子が見られましたよ。7月から順番に給食に登場してきます。どんなみそ汁が登場するのでしょうか！お楽しみに！！

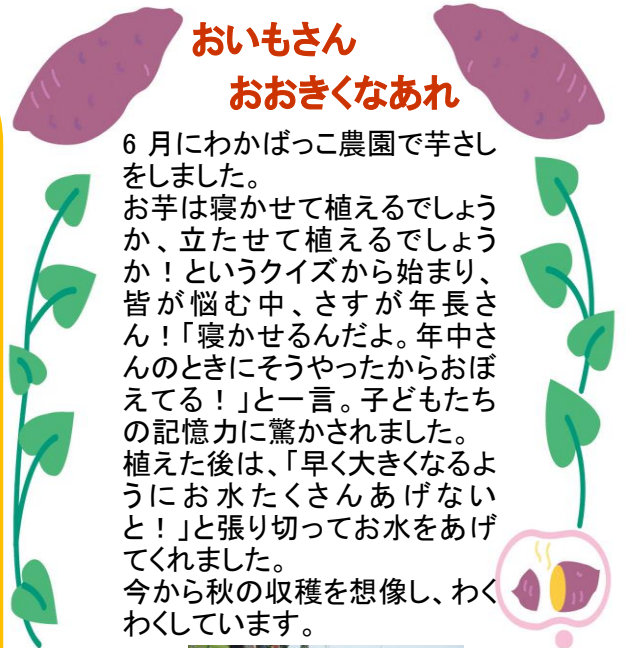


おいもさん おおきなあれ

6月にわかばっこ農園で芋さしをしました。

お芋は寝かせて植えるでしょうか、立たせて植えるでしょうか！というクイズから始まり、皆が悩む中、さすが年長さん！「寝かせるんだよ。年中さんのときにそうやったからおぼえてる！」と一言。子どもたちの記憶力に驚かされました。植えた後は、「早く大きくなるようにお水たくさんあげないと！」と張り切ってお水をあげてくれました。

今から秋の収穫を想像し、わくわくしています。



<トマトサラダ>

●作り方●

- 材料●4人分
トマト…大きめ 1個
きゅうり…1/2本
玉ねぎ…1/4個
コーン缶…30g
砂糖…大さじ1
酢…大さじ1
サラダ油…大さじ1
- ① トマトは角切りにします。きゅうりは輪切りにし、耐熱皿に入れラップをして、電子レンジ500wで1分加熱し、水気をしぼります。玉ねぎはスライスにし、同様に500wで2分加熱します。
- ② 砂糖、酢を耐熱皿に入れ、500wで30秒程度加熱し、砂糖がしっかりとけたら、サラダ油を入れよく混ぜます。
- ③ 野菜すべてと②をよく和え、冷やして完成です。

<旬の食材>

きゅうり、なす、トマト
枝豆、南瓜、とうもろこし
ピーマン、すいか、もも
かじきまぐろ、こんぶ
うなぎ、あじ、しじみ

