

食育だより

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は自信にあふれ、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。1 年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？食べられるようになった食材は増えたでしょうか？子どもたちは 4 月に比べると食べる量が増えて、最近はおほとんど残食がなく、何でもよく食べてくれるようになりました。お部屋をのぞくと”おいしい” ”これ好き” ”嫌いだけど食べる” など話してくれます。

食育振り返り

*たくさんの野菜を植え、収穫しました。

玉ねぎ・そら豆・じゃが芋・さつま芋・きゅうり
なす・ラデッシュ・カラーピーマン、スティック
ブロッコリー、大豆

*たくさんの食材に触れました。

うみ・だいち・あめさんは春はそら豆むき、夏はとうもろこしの皮むき、秋はきのこごはんのきのこさき、冬はいちごのトッピングを楽しみました。
にじ・そら・くじらさんはそら豆むきやとうもろこしの皮むきの他に芋づるをむいて、食べたり、なすを焼いたり、カラーピーマンの肉詰めを作ったり、大豆からきなこを作って食べたりとクッキングも楽しみました。先日、おこなったクッキー作りではみんな楽しんで参加していました。自分でやりたい、でもクッキー生地がやわらかく上手に型が抜けなかったりすると”先生できない”ときちんということができ、感心しました。給食を食べた後のクッキーの提供でしたが自分で作ったクッキーはとてもおいしかったようで、完食していました。ぜひご家庭でも作ってみてください。

ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは 2 枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

♡クッキーレシピ♡

<材料> ☆小麦粉 100 g ☆砂糖 30 g

☆油 40ml 水 少々

<作り方> ①☆の材料をすべてボールに入れ混ぜる ②水を少し加え、まとまりを出す ③5mm程度の厚さに伸ばし、型で抜く ④170℃くらいのオーブンで 20 分くらい焼く