



8月号

☆今月の目標☆

暑さに負けず
体力づくり

梅雨明けが早かったのですが、すっかりしない天気が続いていますね。でも蒸し暑い日はまだまだ続きそうです。体力の消耗の激しい季節、水分補給に気をつけて、プールや外遊びの後には、特に休憩、睡眠を心がけましょう。



★旬を味わおう★

最近では、養殖や冷凍食品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬とは、その食べ物がいちばん美味しい時期。便利になったけれども、旬の味も知ってほしいです。給食でも、なるべく旬のものを取り入れるよう心がけています。

☆☆夏の野菜☆☆

- なす・かぼちゃ
- おくら
- 枝豆
- ピーマン
- レタス
- トマト
- きゅうり
- とうもろこし
- とうがん
- すいか
- メロン...



★園の畑やプランターでも、夏の野菜がどんどん実り、きゅうり、ミニトマト、枝豆は給食やおやつで食べています。とうもろこしも収穫しました。



夏を元気にすこすポイント

な なんでも食べて夏ばて知らず



インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。

つ めたいものは、ほどほどに...

冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとりすぎになるものもあります。



の むなら、麦茶か水、牛乳を...



水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう。

し ぼう、塩のとりすぎに注意！

スナック菓子や、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。



よ くかんで食べましょう



よくかんで食べると、胃によいだけでなく、食べすぎも防げます。歯や、歯ぐきも丈夫になります。

く だもの、やさいを食べましょう

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

じ かんを決めて、1日3食

朝、昼、晩の3食は、きちんと食べましょう。



★調理保育★ (ぱんだ組)

先月3日に、ぱんだ組さん初めての調理保育で、「餃子の皮ピザ(2種類)」作りにチャレンジしました。餃子の皮にケチャップをぬり、お好みの具とチーズをのせたものと、りんごジャムをのせた甘いピザを作りました。油を敷いたホットプレートで、上手にヘラを使って裏返して両面を焼きました。待っているおともだちは、とうもろこしの皮むきも行い、盛りだくさんの調理保育になりました。そして、給食時に2種類の味を楽しみました。お野菜や果物が苦手でも、調理保育を行うことで、調理や食事の楽しさを知り、食への興味が広がり、自ら食べられるようになると思います。

★菜園★大収穫

先月は、じゃが芋畑をりして、じゃが芋大収穫！ミニトマトやトマトも、どんどん色づいています。きゅうりは、塩もみして食べたり、茄子やオクラはスープに入れる等、何度も食べています。枝豆も大収穫！とうもろこしも大きくなり、何度も収穫できています。プランターですが、ゴーヤも収穫♪ゴーヤチップにして食べています。子どもたちの食の経験も大収穫！の菜園の夏野菜です。

お手伝いできるもん

保育園での様子をみていると、子どもたちは、お手伝いが大好きです。「危ない」「まだ小さい」「後始末が大変」と消極的になってしまいがちですが、「ちょっと手伝って」の一言が子どもをやる気にさせます。配膳の準備、下ごしらえ、野菜の皮むきなどの調理体験を、できることから少しずつご家庭でも取り入れ、食材に触れる機会を与えてあげてください。子どもたちは思った以上に、上手にできるものです。

お手伝い活動の目安

★子どもが食事の準備のお手伝いをする年齢の目安として、次の段階が挙げられます。
<3歳児>おはしやお茶碗、お皿、コップなどの簡単な配膳
<4歳児>自分の分の、食事の盛り付け
<5歳児>家族みんなの盛り付けと配膳



ミニトマトのへたとり



キュウリの板すり



枝豆とり



食事ができたことを家族に伝える



食器運び



味つけ



タマネギ皮むき



配膳の手伝い



団子作り



食器ふき



テーブルふき



★調理保育★ (らいおん組)



先月25日に、らいおん組さんで「じゃが芋サモサ」と菜園で収穫したトマトとミニトマトを使って「トマトケチャップ」作りをしました。まずは、トマトは湯むきをしてから、包丁で小さく切ります。前回よりもさらに上手になっていましたね。切ったトマトとすりおろしたにんにくと玉ねぎを加え、お鍋に入れてコトコト煮詰めます。煮ている間にサモサ作り！茹でたじゃが芋をつぶし、さやむきをした枝豆とチーズ、ツナと一緒に混ぜ、餃子の皮に包みます。餃子包みは、粘土遊びでたくさん練習したようで、ひだを上手つけて作っていましたよ。油を敷いたホットプレートで焼いてサモサの完成！そして煮詰めたトマトに、米粉、砂糖、塩、ローリエ、スパイスを加えてさらに煮詰めたらケチャップのできあがり♪黄色いトマトもたくさんあったので、色は薄いケチャップでしたが、子どもたちは喜んで食べていました。菜園、調理保育とのつながりは、良い食経験の場になっています。

