

きゅうしよくだより

～太陽の子保育園～
2015.8.1

8月号

☆今月の目標☆



梅雨明け後からは毎日暑く、夏本番!!ですね。
花火や夏祭り、プール...夏ならではの楽しみがいっぱいです。
夏は体力の消耗の激しい季節、水分補給に気をつけて、プール遊びや外遊びの後は、特に休養、睡眠を心がけてください。



★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。便利になっただけでも、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・ゴーヤ
 - 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...
- などがあります。

★園の畑やプランターでも、夏の野菜がどんどん実り、ミニトマト、トマト、ゴーヤ、オクラ、ピーマンは、ミニ調理保育や給食で食べています。



夏を元気にすこすポイント

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。



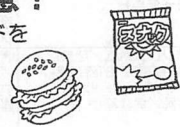
の むなら、麦茶か水、牛乳を...



水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう。

し ばう、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。



～調理保育をしました～

先月、ばんだ組さんの初めての調理保育で「餃子の皮ピザ」を作りました。クラスで栽培しているピーマンを収穫、こまかく切りケチャップに混ぜて使いました。餃子の皮にピーマン入りのケチャップをぬり、その上に菜園で収穫したトマト、ツナやコーンなどの具を好きなようにのせ、チーズをかけてからホットプレートで焼きました。へらで自分の食べる分をお皿に取ってできあがり!給食時にみんなでご試食♪とっても上手に出来上り「美味い!!」とみんな自分のピザを喜んで食べていました。ピーマンが苦手な子もいますが、畑で野菜を育て、自分で調理して食べてみると、苦手でも食べられたり・・・「自分で作る」というちょっとしたきっかけで、好き嫌いがなくなったり、調理や食事の楽しさを知り、興味が広がるといいなと思います。
(※調理保育の様子は、7/3の給食ブログをご覧ください)



お手伝いできるもん!

保育園での様子を見てみると、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。

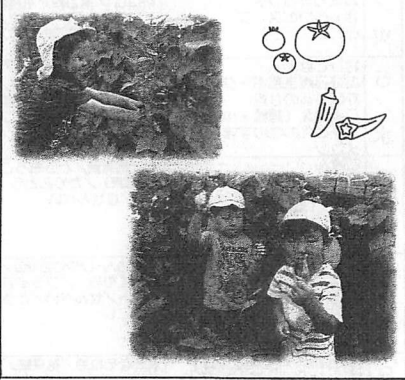
お手伝い活動の目安

- ★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

★園でも、お当番活動で、盛りつけや配膳を行っています。

菜園で大収穫!

先月は、じゃが芋掘りをしてじゃが芋大収穫!他にも、ミニトマトやナス、ゴーヤ、オクラ、ピーマンなどをまだまだ収穫中です。収穫した野菜は、クラスで調理をしたり、給食と一緒に食べたり、調理保育で使ったりと、育てて食べるところまでの流れを経験することができています。子どもたちにとって、自然と食事をつなげる学びの場となっています。



<p>ミニトマトのへたとり</p>	<p>食器運び</p>	<p>配膳のお手伝い</p>
<p>キュウリの板ずり</p>	<p>味つけ</p>	<p>団子作り</p>
<p>枝豆とじ</p>	<p>タマネギ皮むき</p>	<p>食器ふき</p>
<p>食事ができたことを家族に伝える</p>	<p>テーブルふき</p>	

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, おやつ, 日/曜. Rows include items like シューシー, ライオンパン, ガラパゴス, きりごはん, こぼん, 焼きたて, 流しそうめん, 高野豆腐, 枝豆, あんかけ炒飯, こぼん, 冷やし中華, 麻婆豆腐, 雑チャーン.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, おやつ, 日/曜. Rows include items like ブルコ半端丼, ぶどうパン, こぼん, 冷やし中華, こぼん, 冷やし中華, かき氷, 肉味噌ごぼん, クリームライス.

※献立は都合により変更になる場合があります。
※7日：夏を楽しむ会（幼児：流しそうめん）
※28日：お誕生会

