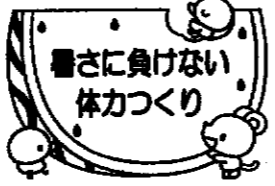


きゅうしよくだより

～太陽の子保育園～ 2011.8.1

8月号

★今月の目標★



梅雨明けが早かったのですが、すっき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、特に休養、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...
- 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、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。小玉すいかも収穫しました。



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★ (ばんだ組)

先月28日にばんだ組さん初めての調理保育で、「フルーツ寒天」づくりにチャレンジしました。フルーツをスプーンでくり抜いたり、フォークで切ったり、ちぎったり。また、棒寒天の食感を体験、ふやかしてからちぎり、煮溶かしてから、おたまを使ってゼリーカップに流し入れました。氷水で冷やして、給食のデザートで食べました。調理保育で、調理や食事の楽しさを知り、興味が広がるといいなと思っています。
(※調理保育の様子は、7/28の給食ブログ、園の写真館をご覧ください)

菜園★大収穫

先月は、じゃが芋堀りをして、じゃが芋大収穫！ミニトマトもどんどん色づいて、何度も食べています。きゅうりは、出来が悪かったのですが、塩もみ、味噌きゅうりなど、何度か食べることができました。枝豆も大収穫！で給食やおやつで何度か食べられました。そして、屋上で育った小玉すいかも大成功！赤と黄色い小玉すいかも収穫できました。ゴーヤも園庭で少しずつ実っています。

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

★調理保育★ (らいおん組)

先月29日に、らいおん組さんで「三色なます」「ミートソース」作りをしました。まずは、三色なます作り。ピーラーで大根と人参の皮をむき、包丁で細く切ります。初めての包丁でしたが、みんな慎重に、上手に切っていました。三温糖、塩、米酢で味付け。らいおん組さんで人気の？！三色なますが出来上がりました。

ミートソースは、園で収穫したミニトマトを使用しました。園で食べているミートソース作りを体験、皮むきなどの材料の下準備、トマトの皮むき、なすを切ったり、材料を炒めたりしました。苦手な野菜でも、自分で作ってみると食べられ、子ども自身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ね。

(※調理保育の様子は、7/29の給食ブログをご覧ください)



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

Table with 5 columns: 日/月 (Date), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), and 3時/10時 (Time). Rows include items like あんかけチャーハン, ハムチーズトースト, ごはん, etc.

Table with 5 columns: 日/月 (Date), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), and 3時/10時 (Time). Rows include items like ごはん, じゃがいも, じゃがいも, etc.

※献立は材料の都合により変更する場合があります

※今月の予定※
*5日: 夏を楽しむ会 (流しそうめん)
*26日: お誕生会

