



しょくじだより



8月

みそらこども園

もも組 食事の様子

1グループ4人〜6人ずつ時間差で食事をしています。

グループのお友達が揃ったら『いただきます』をして、お茶うがいの緑茶を食事前にゴクッと飲みます。まんまる一むの私達もクラスに入って食事の様子を見たり声かけをする機会が増えています。

先日も野菜のサラダがお皿に残って、なかなか食べる様子がない子どもに「ごちそうさまにする？」と聞くと首を横に振ったので「きゅうり食べるとカリカリって音がするよ」と言うとお皿のキュウリを完食しました。「すごいねー」と褒めるとニコニコととても嬉しそうでした。

園庭で体を動かしよく遊んでいてお腹をすかしてお部屋の中に入って来るので、食欲旺盛な子どもが多く『お肉ください』『お野菜のおかわりください』とおかわりをよくしています。

食べ終わった食器を自分で片付ける練習もしています。



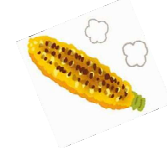
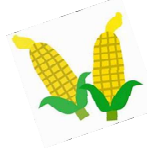
つき組さんが漬けた梅干しと赤しそのふりかけをお昼に食べました

6月に漬けた梅干しとシソをふりかけにしてお昼にしました。「梅干しとシソふりかけどっちにする？」と聞き子どもたちに選んでもらいました。『すっぱい』『美味しい』とおかわりする子どももいました。梅干しのクエン酸には疲労回復効果や夏バテを防ぐ効果があるので今の時期に摂取するのが好ましい食材です。



糖度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

主成分がでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では主食になる貴重な穀物として食べられている栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまいますので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう。とうもろこしの皮むきは2才児から楽しめるクッキングです。



アレンジレシピ

『五目煮』

【作り方】

【材料】4人分

大豆水煮パック	100g	かつおだし汁	300g
じゃが芋	2個	しょうゆ	大さじ3と1/2
人参	1/3本	みりん	大さじ2
ごぼう	1/3本	三温糖	大さじ2
板こんにゃく	50g		
さやえんどう	6〜7本		

- ①じゃが芋・人参・ごぼう・板こんにゃくは、1cm角に切る。さやえんどうは斜め切りにする
- ②こんにゃくは下茹でしておく。
- ③さやえんどうも湯がいておく
- ④鍋にさやえんどう以外の材料と調味料を入れ火にかける
- ⑤④が柔らかくなったなら、さやえんどうを入れ火をとめて味をしみこませる。

五目煮

- 巾着煮 …すし揚げの中に入れて煮る
- 和風カレー …水を足しカールウを入れて出来上がり
- 卵焼き …卵に入れて焼くだけ
- かき揚げ …小麦粉・水で作った衣に混ぜて揚げるだけ