

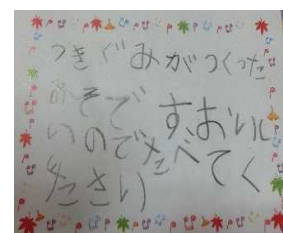
以上児食事の様子

手洗いうがいをして廊下のベンチに座り食事テーブルが空いたら名前を呼ばれます。お部屋に入ったら消毒をしてフォーク・短いお箸・長いお箸の3種類から選んでお盆にのせて、プレート皿にのったおかずの量(少ない・普通)を見て選びます。職員からお汁とご飯は『どのくらいにする?』と聞かれ子どもたちは『少し』『いっぱい』と言ってついでもらいます。最後にコップをのせて自分の好きな席まで運びます。『今日一緒に食べよ』と約束した人と食べたり、先に食べているお友達から『おいで』と声をかけられて食事を楽しんでいます。



味噌が完成しました(つき組)

7月の下旬に味噌づくりをしまるーおで保管していました。時々子ども達が味噌の様子を見に来ていました。いい色になり食べ頃になってきたので、つき組さんに「つきぎがつくったみそです。(おいしいので)たべてください」と書いてもらった紙と一緒に袋詰めしました。近いうちにつき組さんはお家に持って帰るので食べてみて下さい。残りは御正忌の時に使用する予定です。



さつまいもは 食物繊維が豊富

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりととりましょう。

園のおやつ『小学芋』はさつまいもを乱切りにして油で揚げ、はちみつと黒ゴマをまぶしたらできがりです。よかったらお家でも作ってみてください。

簡単朝ごはん

【カルシウムラスク】



【材料】4人分

食パン	4枚	青のり	8g
マーガリン	20g	白ごま	20g
粉チーズ	12g		

【作り方】

- ①食パンにマーガリンをぬる
- ②①に粉チーズをふり、その上に青のりと白ごまをのせる
- ③180℃のオーブンで7分くらい焼く

※オーブントースターで焼いてもいいです