



以上児 四つのお皿

10月31日(月)朝のお集り後に食材のマグネットを使い、最初「この食材は何でしょう?」と質問をしそれから「どの色の仲間でしょう?」とクイズを出しました。つき組さんが率先して『じゃがいも』や『黄色いところ』と元気よく答えていました。正解するとお友達と一緒に喜んでいました。午後から2グループずつ分かれて食べた食材が身体の中でどういう働きをするのか全身模型を使った説明を聞きました。当日はそれぞれのメニューがどの色の仲間になるかを考えながらシートの上に置いてお弁当箱に詰めました。この日は天気も良く外で食べるとより美味しくいつもよりもたくさん食べていました。



四つのお皿について

- 緑色の食材の仲間**は・・・野菜や果物、きのこ類や海藻などです。(病気になるにくい体してくれます)
- 赤色の食材の仲間**は・・・肉、魚、卵、乳製品、大豆などです。(体を丈夫にしてくれます)
- 黄色の食材の仲間**は・・・ごはん、パン、麺、いも類などです。(強い力を作ってくれます)
- 白色の食材の仲間**は・・・みそ汁、お吸い物、スープ、調味料などです。(美味しい味のお手伝いをしてくれます)

この四つのお皿の食材を食べることでバランスのとれた食事になり、健康な体をつくる事ができます。園では、この四つのお皿を取り入れた献立作りをしています。



ひよこ・すみれ組

かぼちゃ潰しにチャレンジしました

おやつ(なんきん白玉やかぼちゃもち)に使う、かぼちゃを潰すお手伝いを、ひよこ・すみれ組の子どもたちにお願ひしました。チャック付きのビニール袋に柔らかくしたかぼちゃを入れて手でモミモミしたりグーにして叩いたりして自由に潰しました。まるごとのかぼちゃを持って行くと興味津々でなでなでと触ったり持ち上げたりしていました。おやつのかぼちゃもちはとても人気でおかわりもしていました。



簡単メニュー 【豆腐のカレー炒め】

【材料】材料4人分/大人2人・子ども2人

木綿豆腐	1丁	人参	1/2本
炒め油(バターでも)	適量	ホールトマト	180g
しょうが	少々	塩	少々
にんにく	少々	カレー粉	小さじ1/2
豚ひき肉	80g	水溶き片栗粉	適量

【作り方】

- ①豆腐は角切りにする
- ②野菜はすべてみじん切りにする
- ③にんにくとしょうがを焦がさないように炒めたら肉を色が変わるまで炒め、人参を炒めていく
- ④野菜が炒まったらトマトを加え、調味料を入れる
- ⑤最後に豆腐を加え、中まで火がとおり味がなじんだら水溶き片栗粉でとろみをつける

