



元気ッズ



～ 元気な体を作るための食育通信～

R6.1.31 発行 沼館保育園 文責 飯野

あけましておめでとうございます！今年も雪が降り積もり、栽培や収穫を楽しんだ元気ッズ畑も一面真っ白です。子どもたちは雪に大喜びで、連日雪遊びを楽しんでいます。昨年は元気ッズ畑で野菜を育てる楽しさを感じたり、いろいろな虫を発見したりと子どもたちも自然に興味・関心が高まり、豊かな感性が育まれた場所でもありました。

今年は育てる楽しさだけでなく、食べ物の栄養や季節ごとの食べ物についてお話しする「食育の日」を実施しました。身体の中で働く食べ物の栄養について考えるきっかけになり、子どもたちも美味しく楽しく食べています。これからの寒い季節を乗り切るためには、“食べて免疫力を上げる”がとても大切です。どんどん食べ物への興味・関心が高まるように伝えていきますので美味しく食べて元気に過ごしましょう！

食育の日・七草がゆ

食べ物の栄養についてクイズ形式で子ども達と一緒に考えて食べる楽しさを味わっています。今後も食育の日や季節の食べ物を味わい、食への意識や関心を高めていきたいと思ひます。

12月26日：食育の日



子ども達にクイズです！



食べ物には、赤、黄、緑のグループに分かれています！

1月9日：七草がゆ



七草には、ビタミンA、C、E、Kやカルシウム、鉄、マグネシウムなど体の機能や代謝に必要な栄養素が含まれています。食物繊維も含まれていて、胃腸の動きが促進され、食事の消化もスムーズに行われます。

おいしい！



完食！

0・1・2歳児 ～おいしい給食・おやつタイム♪～

ひよこくみ

給食の時間！美味しいカレーを自分で食べられるようになってきたよ！自分で食べるっておいしいね～♪



自分でスプーンを持って食べるよ！

大きなお口であーん！



ことくみ

おやつ時間！バナナは自分で皮をむき、フォークでいただきます♪自分で出来ることが増えてきて嬉しいです！



真剣！



スプーンをしっかりと持つよ！



フォークで食べるの上手でしょ！

たんぽぽくみ

スプーンを上手に使えるようになってきました。こぼさないようにお皿を持って食べています！



美味しい！



調理室だより ～おいしくなれ！～



雪の降り始めは、とても多く積もりましたが、春のように気温も高く雪が消えてしまう日もありましたね。給食では、色々なメニューにチャレンジして子ども達に少しでも多くの食材・味を知ってもらおうと日々取り組んでいます。未満児さんは乳児期に食べていた野菜を残したりすることもあります。以上児さんになると苦手だった野菜なども食べられるようになります。成長の中で様々な味に親しみ、どんどん食べてもらえるように取り組んでいきたいです。

じゃが芋ドーナツ

材料（こども5人分）
ホットケーキミックス………200g
じゃが芋………100g
牛乳………50cc
揚げ油………適量

作り方

- ① じゃが芋を適当な大きさに切り、ゆでてからマッシャーでよく潰す。
 - ② ホットケーキミックスに①を入れ、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ合わせ、まとまるくらいにします。
 - ③ 打ち粉をし、生地を伸ばします。
 - ④ 形を作り、170℃の油で揚げて出来上がりです。
- ★ 卵が入っていないため、アレルギー対応にもなっています。



★じゃが芋が入ったことにより、もちもちとした食感が楽しめます！

