



元気ッズ



～元気な体を作るための食育通信～

R7.6.27 発行 沼館保育園 文責 佐々木

もう夏が来たかと勘違いするようなカンカン照りの日が続き、ようやく降った雨が野菜たちに恵みを与えてくれている今日この頃。今年度も「どんな野菜を育てようか？」と話し合っ決めて始まった元気ッズ畑です。自分たちで植えた小さな種や苗が少しずつ大きく生長していくのを見て、何とも言えない嬉しさや愛着を感じている様子の子供達の姿に、元気ッズ畑の魅力が詰まっているなあと感じます。毎日の観察から生長を五感で感じたり、水やりや草むしりの大変さを味わったり、そうやって収穫する野菜たちの味はきっと格別だと思います。これからどんな風に成長していくのか、どれだけ収穫できるのか、どうやって調理して食べるのか、楽しみが沢山待っています！元気ッズ畑の活動を通し、元気な体を作るための食育と一緒に楽しみながら進めていきたいと思っています。



自分たちで種と苗を買いに行ったよ！

種を植えるよ！



よいしょ…よいしょ…丁寧に…！



水やりと草むしりも、大事なお仕事！



看板も立てなくちゃ！こんな風に育ってほしいなあ！



元気ッズ畑
スタート！

おおきくな～れ～！



“間引き”をしたよ！これで大きい人参になるぞ～！



じゅっつと観察
大きくなったかなあ？



はやくも収穫！キュウリとピーマンおいし～い♡

0・1・2歳児 ～おいしい・うれしい給食タイム♪～

ことりくみ



スプーン上手でしょ～！



手づかみで、
これは何かな？

ひよこくみ



たんぽぽくみ



大きなお口で
いただきます！



食育の日

虫歯にならない
ためには…？



どんな味かな？



調理室だより ～おいしくな～れ！～

今年もげんきッズばたけに色々な野菜を植えてくれました。子供たちの食事の様子を週3回部屋に見に行っていますが、ひよこさんは私たちが給食を持っていくと、「待っていました！」というように反応してくれたり、ことりさんも「これ食べれるよ。」と伝えてくれます。たんぽぽさんは、好き嫌いが少しずつできています。年少さんは、とても食べるのが上手でいつも完食です。年中さんは、以前より食べられる物が増えてきていますが、もうひと踏ん張り。年長さんは、食べれる量も多く、ほぼ完食です。げんきッズ畑から第1号野菜、きゅうり1本の収穫がありました。これからどんどん収穫が始まりますね。とても楽しみです。

とろ～り優しいおいしさ『キャベツとじゃが芋のポタージュ』



「おいしくて、食べるのがもったいない♡」ほとんど完食の、こどもたちに大人気のメニュー！これからの暑い季節は、冷たくしてもおいしいかと思います！

《材料・5人分》

- ・キャベツ・・・120g
- ・じゃが芋・・・150g
- ・玉ねぎ・・・140g
- ・牛乳・・・340cc
- ・コンソメ・・・適量
- ・生クリーム・・・22cc
- ・バター・・・1.5g
- ・サラダ油・・・適量
- ・水・・・280cc

《作り方》

- ①キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋を適当な大きさに切りサラダ油で炒めます。
- ②①にある程度火が通ったら水を入れやわらかくなるまで煮ます。
- ③②が煮えたらフードプロセッサーにかけてドロドロになるまで攪拌します。
- ④③を鍋にもどしてコンソメ、牛乳、バターを入れ味を整え最後に生クリームを入れて出来上がりです。