



元気ッズ

～元気な体を作るための食育通信～

R7.10.2発行 沼館保育園 文責 石上



朝夕と冷え込むようになり、秋らしさが増してきた今日この頃。今年は猛暑で、畑の野菜があまり育たなかったり、すいかがねずみに食べられてしまったという事もありました。そんな中でも、毎日の水やりや草むしりをしたり、生長・収穫を記録し畑の新聞を作ったり、楽しく活動してきた子ども達です。実際に畑の新鮮な野菜は格別で、収穫して穫れたてのミニトマトや人参を食べると、「甘くておいしい！」と友達と顔を見合わせています。沢山の野菜を収穫して調理室に持って行くと給食の先生がおいしく料理をしてくれて自分たちの作った野菜を愛おしそうに食べています。げんきッズ畑での野菜の栽培を通して、野菜は月日をかけながらゆっくりと育つことや、クッキングをすることで食材のおいしさや食事を作ってくれる人たちへの感謝の気持ち等を学んでいます。

ひまわりくみ



おばけきゅうり発見!! 大きななあ。



大きなとうもろこしができたよ! いいにおいがする♪



すいかは32, 3cmだね! かわいいね♡



ピーマンの良い匂いがする! おいしそう。

すみれくみ



かぼちゃを収穫! 700gだったよ! 皆で食べたらいしかったね♡



きゅうりが大きくなりました! メジャーで測ったらなんと20cm! 甘く感じました♪



パプリカも収穫できたよ! きれいな黄色だね!!



ももくみ

人参、ちゃんと大きくなったかなあ...



かわいい人参がとれました♡



見て見て! 真っ赤なミニトマト!! おいしそうだね(*^-^*)

しょくいくのひ



「なんでも食べる元気なまあちゃん」のエプロンシアターを見てバランスの良い食事をすると体に良いという事を学びました☆



指を丸くしてネコの手♪



カレークッキング



みんなで力を合わせて作ったカレー! おいしかったね(^-^)

やけどしないように気をつけて!



0・1・2歳児 ~おいしい・うれしい給食タイム♪~

ひよこくみ

美味しすぎてにっこり(*^-^*)



落ちないように、パクッ!

ことりくみ



スプーンを上手にを使って食べれるよ!



たんぽぽくみ

お兄さんたちが作ったカレーは美味しいな♪



残さずぜんぶ食べられるよ!



調理室だより ~おいしくなれ!~

げんきッズ畑で収穫した野菜は、子供たちが「給食の時に食べたいのでお願いします。」と言ってもってきてくれます。持ってきてくれた野菜は、素揚げにしたりきゅうりだとスティックにしたりして提供しました。天候のせいで収穫も昨年より少ないですが子供たちは喜んで食べてくれます。

給食時の様子、ひよこさんは好き嫌いが出てきて保育士さんが上手に工夫して食べさせてくれていました。ことりさんは、少しずつ食べられる物が増えています。たんぽぽさんは、好き嫌いも見られますが少しずつ1口でも食べられるようになってきました。年少さんは、ほぼ毎日気持ちのいい完食です。年中さんは、野菜の少ないメニューの時はほぼ完食に近いです。年長さんは、とてもきれいに完食してくれます。

秋の味覚 かぼちゃ

『豆乳の味噌汁』

材料(5人分)

- ・たまねぎ・・・50g
- ・人参・・・15g
- ・油揚げ・・・17g
- ・えのき茸・・・35g
- ・かぼちゃ・・・100g
- ・豆腐・・・120g
- ・豆乳・・・120cc
- ・煮干し・・・15g
- ・かつお節・・・4g
- ・味噌・・・適量
- ・かつおパック・・・2g

《作り方》

- ①玉ねぎ・油揚げは、適当な大きさに切り、人参はいちょう切り、油揚げはえのき茸は3等分、かぼちゃ・豆腐は、小さめのコロコロに切ります。
- ②鍋に煮干し・水を入れて沸かします。沸いてきたらかつお節を入れ、煮だします。
- ③②を取り上げたら、玉ねぎ・人参・えのき茸・油揚げ・かぼちゃを入れ煮ます。
- ④煮えたら、豆腐を入れ味噌をときます。
- ⑤最後にかつお節を入れ、火をとめ出来上がりです。

10月16日に
出る予定です!

