



元気ッズ

～元気な体を作るための食育通信～

R7.12.26発行 沼館保育園 文責 東海林



冬至を過ぎ、いよいよ年の瀬が近づいてまいりました。大根の収穫をもって今年度の畑の作業は終わりました。種や苗を植え、大きくなることを願いながら心を込めて育てた野菜は、収穫の喜びと特別な味わいを届けてくれました。野菜を育てたり、収穫したり、調理したりすることで、食や自然への関心や理解を深め、命の大切さを実感することができました。毎日の給食を通して、健康的な体が育まれていることや栄養について少しでも関心を持てるように食育の日の活動も充実させていきたいと思います。

茶巾しほり



みんなで力を合わせてつづすよ！



砂糖、牛乳を入れます。
こんなに必要なんだね！



心のこもった茶巾絞り
は好評でした！とっ
ても美味しかったね♪



みんなで作った茶
巾絞りはとっても
美味しい！

大根収穫



うんとこしょ！どっこいしょ！



寒い中、水で泥を落と
します。綺麗になあれ！



おでんクッキング

ピーラーや包丁も丁寧に持っています！



種から育てた大根
が入ったおでん、
美味しかったね！
最高！また食べた
いね(*~*)♡

ももくみ

おでんクッキング！ こんにやくちぎり・ゆで卵のからむき

おいしい！



頑張るぞ！



0・1・2歳児 ～おいしい・うれしい給食タイム♪～

ひよこくみ

見て！自分でカップを
持って上手に飲むよ！



落ちないようにゆっ
くり口に運ぶよ！



ことりくみ

うん、最高！
美味しい！！



たんぽぽくみ

おでんはとって
も美味しいな♪



スープも残さず
全部飲めたよ！

調理室だより ～おいしくなれ！～

げんきッズ畑から最後の収穫となった大根もとても子供たちが扱いやすい大きさまで成長してい
て、おでんクッキングも美味しくできました。年長さん、年中さん、年少さんも自分たちが作った
ことで残食もなく嬉しかったです。最近、毎日の給食で自分が美味しかったメニューについての感
想を給食室に来て話してくれたりします。とても美味しかったことが伝わり、難儀して作って良
かったと感じています。

『かぼちゃのポタージュ』



材料(5人分)

- ・たまねぎ・・・100g
- ・人参・・・25g
- ・かぼちゃ・・・200g
- ・コンソメ・・・7g
- ・塩・・・3g
- ・生クリーム・・・6cc
- ・水・・・400cc
- ・牛乳・・・450cc
- ・ベーコン・・・20g
- ・グリーンピース・・・15g

《作り方》

- ①かぼちゃ・玉ねぎ・人参を適当な大きさに切り、水を入れ、やわらかくなるまで煮ます。
- ②①が煮れたら、フードプロセッサーにかけ滑らかにします。
- ③②を鍋に戻し、牛乳・コンソメ・塩・生クリームを入れて味を整えます。
- ④ベーコンは、適当な大きさに切り、フライパンでカリカリになるまで炒めます。
- ⑤スープを器に盛ってから上にベーコンをのせて出来上がりです。