



元気ッズ



～元気な体を作るための食育通信～
R8.7.1 発行 沼館保育園 文責 佐々木

昨年よりも早い梅雨入りで、雨が畑の作物たちに沢山の恵みを与えてくれている今日この頃。今年度の元気ッズ畑も子ども達の元気な声でいっぱいです。初めての畑活動にワクワクドキドキのもも組、「何を育てようか？」と自分たちで野菜を決めたすみれ組、じっくりと観察し、小さな発見や気づきを喜んでいるひまわり組、みんなが愛着を持って一生懸命お世話をし、野菜たちはすくすくと育っていますよ！「匂いはどうかな？」「ざらざらしてるんだ！」など、味だけでなく五感で食材に触れることができる元気ッズ畑の活動は本当に貴重な食育の場です。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、考えただけでワクワクが止まらない子ども達です。元気ッズ畑の活動を通し、元気な体をつくるための食育を一緒に楽しみながら進めていきたいと思います！

植ええ・苗植え



丁寧に植えなきゃね！



小さくてかわいい♡



先生と一緒にやさしく...



これください！

ひまわり組が買ってきた種だよ！

水やり・お世話



水やりもお世話もお手のもの！



かぼちゃの赤ちゃんみつけた！



みんなで並んで水やり♡

収穫&いただきます！



初収穫！
とったど～！！



おいしい笑顔でいっぱい！

0・1・2歳児～おいしい・うれしい給食タイム♪～

ひよこくみ



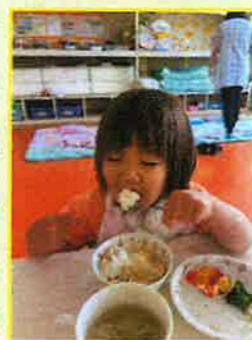
いっぱい食べて大きくなるよ！



ことりくみ



たんぽぽくみ



スプーン使うのじょうずでしょ！



ひとりで食べれるもん！



紙芝居でやさいのお勉強をしたよ！



調理室だより～おいしくなれ！～

元気ッズ畑には、12種類の野菜が植えられ元気よく育っています。子供たちの食事の様子を見に行っていますが未満児さんは、しめじと高野豆腐の卵とじの野菜も卵と一緒にとても上手に食べています。お汁は、音をたてて美味しそうに飲んでいる様子も見られます。以上児さんは、元気ッズ畑で野菜のお世話をしているの、苦手な野菜も以前よりは食べられるようになっています。そして、今月から1か月に2回、子供たちと食事をしています。一緒に食事をしたテーブルの子が人参が苦手らしく、一つだけでも一緒に食べようと誘ったら食べてくれました。最後には、お皿に載っていた人参を全部食べてくれました。とても嬉しかったです。

カレー風味が大人気！！『インディアンポテサラ』

材料 (5人分)

- ・じゃが芋・・・300g
- ・きゅうり・・・30g
- ・ツナ・・・40g
- ・人参・・・30g
- ・マヨネーズ・・・35g
- ・塩・・・1g
- ・カレー粉・・・0.6g

※新じゃがは、水分が多く柔らかい。

作り方

- ①じゃが芋は、皮をむき輪切りにして柔らかくなるまで茹でてつぶして冷ましておきます。
- ②きゅうりは、輪切りにして塩もみをしておきます。(少しおいてから水洗いし、しぼる。)
- ③ツナは、油をきっておきます。(水煮でも可)
- ④人参は、いちょう切りにしてゆでます。
- ⑤①が冷めたら②、③、④をも一緒にしてマヨネーズ・塩・カレー粉で味を整え出来上がり！