

元気ッズ



～元気な体を作るための食育通信～

R8.9.30発行　沼館保育園　文責　大塚　優子

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。今年の元気ッズ畑は、天候にも恵まれ子ども達の愛情をたっぷり吸収して、大収穫でした！！毎日の水やりや草むしりを行い、畑の様子を観察しながらお世話や手入れをすることで、生長する野菜に愛着を持ち、畑活動を楽しんできた子ども達です。 生長・収穫を記録したり、太さや長さを計測して畑の記録をしています。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、自分たちが作った野菜を愛おしそうに食べています。元気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、収穫の喜びを全身で味わい、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も学んでいます。

ひまわりくみ



立派なナスが採れました！



受粉して育てたとうもろこし！！粒がきれいにそろってる！！



大事に育てたスイカちゃん♡

やったー！割れた！赤い実がいっぱい詰まってておいしそ～！



スイカの太さを測るよ３４センチメートル！



かぼちゃの重さは…３４６グラム！！

すみれくみ



じゃがいも！とったど～！！



みんなで一緒に食べよう♥



枝豆採れたよ♡うれしい(^▽^)/



カボチャもゲット♡早く食べたいな

採れたておいしい！あまーい！

ももくみ



いっぱい採れた～～！



大きいにんじん採れた！



赤くてプリプリのトマト！





カレークッキング



指を丸くしてネコの手で切るよ！



ピーラーを使って慎重に！



切った野菜はお鍋に



しっかり炒めるよ！



もも組さんは、サラダのゆで卵の殻むきとカレールー割り！真剣です！





みんなで力を合わせて作ったカレーはおいしかったね！ピカピカに食べたよ！

0・1・2歳児 ～おいしい・うれしい給食タイム♪～

ひよこくみ



スプーンを使って食べるよ！



大きなお口であーん！

ことりくみ



いっぱい食べるよ！



お兄さん達が作ったカレーおいしい！！

たんぽぽくみ



おいしくってにっこり笑顔！



調理室だより ～おいしくなーれ！～

元気ッズ畑からの夏野菜も収穫は少ないもののよく食べてくれました。美味しそうな大きさの野菜で給食にも野菜が沢山入っていても自分たちで育てた野菜は残さず食べていました。年長さんの「いちごを１個を１４人分にお願いします。」にはこちらもどうやって切ろうかなと悩む時がありましたが小さいいちごをみんなで分け合って食べている姿がとてもかわいく思いました。また、残食もメニューにもよりますが少なくなってきておいしく食べてくれます。

みんな大好き！！『かぼちゃのサラダ』



《材料・５人分》

- かぼちゃ・・・・・３００ｇ
- きゅうり・・・・・３０ｇ
- ハム・・・・・・・４０ｇ
- 人参・・・・・・・３０ｇ
- コンソメ・・・・・適量
- マヨネーズ・・・・３５ｇ
- 塩・・・・・・・・少々

作り方

①かぼちゃは、皮をむきコロコロ切りにして柔らかくなるまで蒸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。（少し置いてから水洗いし、絞っておく。）
③ハムは、食べやすい大きさに切ります。
④人参は、いちょう切りにしてゆでます。
⑤①が覚めたら②，③、④を一緒にしてマヨネーズ・塩で味を調え出来上がりです。