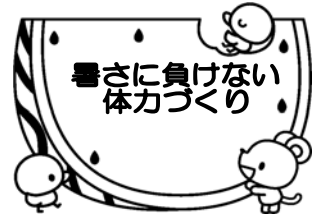




8月号

☆今月の目標☆



梅雨明け後からは、毎日暑く、夏本番！ですね。花火や夏祭り、プール…夏ならではの楽しみがいっぱいです。夏は体力の消耗の激しい季節、水分補給に気をつけて、プール遊びや外遊びの後には、特に休養、睡眠を心がけてくださいね。



夏を元気にすごすポイント

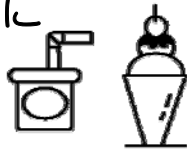
な んでも食べて夏ばて知らず



インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。

つ めたいものは、ほどほどに

冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとりすぎになるものもあります。



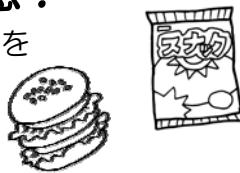
の むなら、麦茶か水、牛乳を…



水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう。

し ぼう、塩のとりすぎに注意！

スナック菓子や、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。



よ よくかんで食べましょう



よくかんで食べると、胃によいだけでなく、食べすぎも防げます。歯や、歯ぐきも丈夫になります。

く だもの、やさいを食べましょう

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

じ かんを決めて、1日3食

朝、昼、晩の3食は、きちんと食べましょう。



★旬を味わおう★

最近では、養殖や冷凍食品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬とは、その食べ物がいちばん美味しい時期。便利になったけれども、旬の味も知ってほしいです。給食でも、なるべく旬のものを取り入れるよう心がけています。

☆☆夏の野菜☆☆

なす

かぼちゃ

おくら

枝豆

ピーマン

レタス

トマト

きゅうり

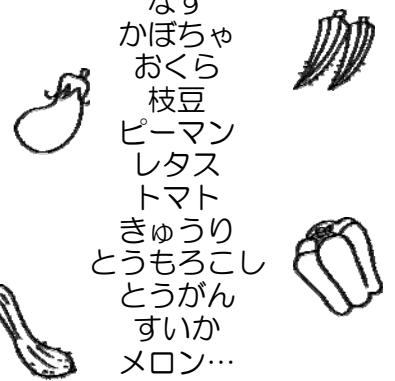
とうもろこし

とうがん

すいか

メロン…

などがあります。



※保育園の畑でも、夏野菜がどんどん実り、きゅうりとトマトミニトマトは給食で食べています。





★菜園活動★



菜園では子どもたちがお水をあげたり、先生と一緒に収穫したりしています。

先月はきゅうり、トマト、ゴーヤを収穫することができました。きゅうりやトマトは採れたてを食べたり、給食のメニューに入れたりしています。ゴーヤはスライスして炒めたり、油で揚げてゴーヤチップにしたりしています。

また、育てている幼児クラスのおともだちだけでなく、乳児クラスのおともだちも菜園を観察したり、きゅうりやトマトのおすそ分けをもらい、園全体で菜園活動を行っています。

お手伝いできるもん

保育園での様子をみていると、子どもたちは、お手伝いが大好きです。「危ない」「まだ小さい」「後始末が大変」と消極的になってしまいがちですが、「ちょっと手伝って」の一言が子どもをやる気にさせます。配膳の準備、下ごしらえ、野菜の皮むきなどの調理体験を、できることから少しずつご家庭でも取り入れ、食材に触れる機会を与えてあげてください。子どもたちは思った以上に、上手にできるものです。



お手伝い活動の目安

★子どもが食事の準備のお手伝いをする年齢の目安として、次の段階が挙げられます。

<3歳児>おはしやお茶碗、お皿、コップなどの簡単な配膳

<4歳児>自分の分の、食事の盛り付け

<5歳児>家族みんなの盛り付けと配膳

★園でも、お当番活動で、盛り付けや配膳を行っています。



☆調理保育☆

先月はつき組さんでフルーツ寒天・トマトソース作りを行いました。フルーツ寒天は、まず棒寒天の説明をし、棒寒天の原料となる天草を見せました。海の中に生えていることを教えると「天狗の草?」と言っていた子どもたちもびっくりしていました。

説明の後は棒寒天を小さくちぎり、水でやわらかくし、煮溶かします。煮ている間に、メロン・パイナップル・モモを包丁で小さく切ります。先生の手伝いがないでも上手に包丁を使うことができました。

包丁で切った果物以外にもブルーベリー・みかんなどがあり、好きなものを選びラップの中に入れ、そこに寒天液を流し入れ、モールで縛ります。氷水で冷やして固まったら出来上がりです♪

トマトソースは、菜園で採れたトマトとキュウリも使って作りました。トマトとキュウリは小さく切ります。こちらも上手に切ることができました。切った野菜に菜種油・塩・乾燥バジルで味付けをして完成です。

どちらも給食の時間に試食しました。フルーツ寒天は彩りがよくとてもきれいでおいしくできました。トマトソースはクラッカーにつけて食べました。どちらもおいしくでき調理保育は大成功でした♪

* 給食の様子 *

- ・ひよこ組…苦手なものも少しずつ食べられるようになってきました。バナナの皮を少しむいて渡してあげると、その後は自分でむけるおともだちもいるようです。
- ・うさぎ組…「ごはん食べるから見てね!」などがんばっている姿を見せてくれます。うさぎ組さんも以前より食べ残しが減ってきました。
- ・ことり組…たくさん遊んでいるので食欲旺盛です。以前はお野菜が残ってくることもありましたが、最近では食缶がピカピカになってかえってくることが増えました。
- ・はな組・つき組…先月は2クラス合同で給食を食べました。1つのテーブルにはな組さんのおともだちとつき組さんのおともだちが一緒になることによって、お互いにいい刺激になっているようです。

食べ物クイズ

