

今年も残すところあと1か月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気の乾燥で、風邪をひきやすくなります。風邪予防の食事ポイントはたんぱく質とビタミンです。肉・魚・大豆製品(たんぱく質)、緑黄色野菜・果物(ビタミン)を食事の中にバランスよく取り入れることが大切です。体調に気をつけて過ごし、年末年始を楽しく元気に迎えましょう。

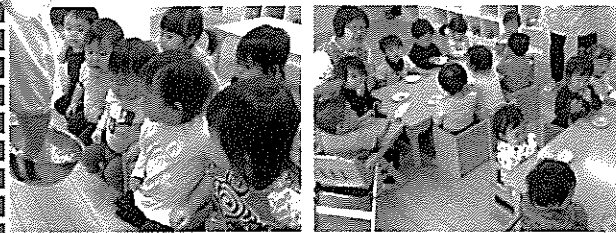


食欲の秋、さつまいもを使った調理保育をたくさん行いました！

10月30日 ひよこ組・ぺんぎん組

さつまいも餅

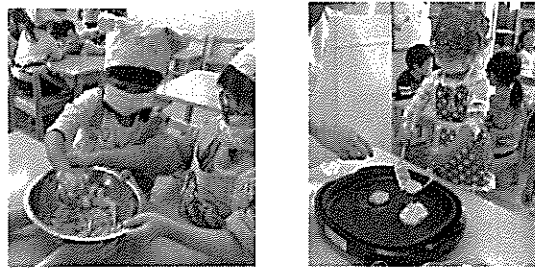
ひよこ組とぺんぎん組の初めての調理保育です。作る様子を見ていても、待ちきれずに「食べたい！」と言っていました。



11月6日 はな組

スイートポテト

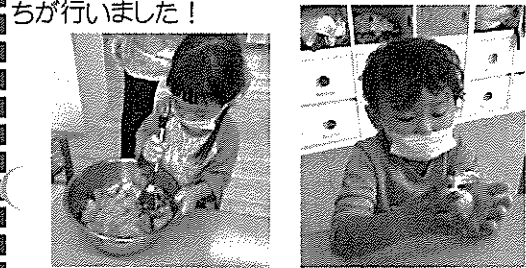
芋をつぶしたり、混ぜたりする作業はグループのお友だちと協力して行いました！



11月11日 うさぎ組

芋巾着

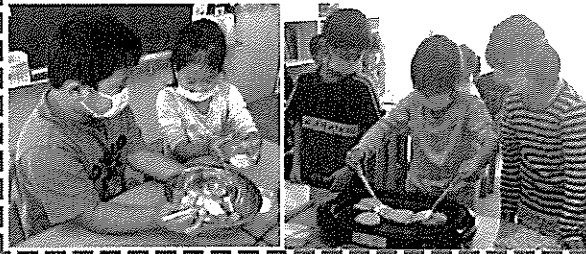
潰した芋に砂糖と塩を加えるだけの簡単調理保育です。潰す作業やラップに包んで成形する作業は子どもたちが行いました！



11月14日 つき組

大学芋風さつまいも餅

「家でも作りたい！」と調理保育の後、作り方を一生懸命おさらいしていました。



11月15日 はな組

芋饅頭

さつまいも餡が入ったお饅頭です。せいろを使って蒸しました！



11月8日、20日 ぺんぎん組・つき組

さつまいもごはん

お部屋に炊飯器を持ち込み、炊きたての香りやおいしさを楽しみました。



11月1日 芋煮会

芋掘りで穫ってきたさつまいもを使い、保育園のみんなで協力して調理しました。材料を買いそろえることから始まり、切ったりちぎったりして、煮込んで食べるまで全て子ども達が関わります。

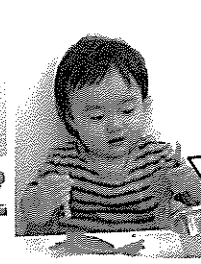
前日、つき組が材料の買い出しへ。メモを見ながら必要な物を買いました。



レジでお金を払い、袋詰めして、保育園まで運びました。



前日には、ことり組が泥だらけのさつまいもを、丁寧に洗ってくれました！



指先を使って一生懸命、葉っぱをちぎります！自然と真剣な表情になりました。

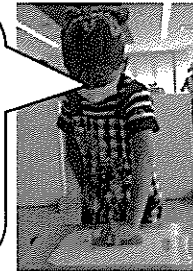


ぺんぎん組は小松菜ちぎりです。茎は太く硬いので少し力が必要です。

うさぎ組は2種類のきのこ(しめじ・まいたけ)をちぎりました。

ことり組は、油揚げ、苜蓿、小松菜をちぎりました。

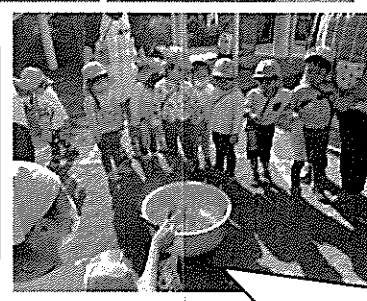
つき組は包丁を使いごぼう、人参、大根、ねぎを切りました。硬いごぼうやつるつる滑るねぎなど、難易度の高い野菜も危なげなく切ることができました。



はな組は食事用のナイフを使い、豆腐とふかしたさつまいもを切りました。



みんなで用意した材料を、つき組とはな組が鍋に入れていきます。



大きなお鍋をみんなで囲んで、「良い香りだね～」と言いながら出来上がる様子を見ました♪

今後も毎日の生活の中で、子どもたちが食べることに興味を持ち、毎日楽しんで食べることができるよう、様々な活動を行っていきます。

