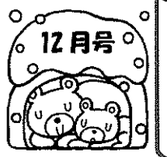
きゅうしょくだより



～あおぞら保育園～
2022.12.1
感謝の気持ちを
持とう

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。

おなかをこわした時の食事のPOINT!

★消化の良い食品、お粥、軟飯、トースト、豆腐、柔らかく充分に煮た脂肪の少ない魚（タイ、カレイ、タラ等）を選びます。
★油や繊維の多いものは避けます。
★温かく調理したもの。冷たいものは避けます。
★1回分の食事量を減らし、数回に分けます。
★水分補給には、野菜スープ、番茶、湯冷まし等を体調を見ながら摂りましょう。
★牛乳、乳製品は控える。
★乳児の場合、ミルクは医師に相談してからにしましょう。
★りんごはペクチンが多く、便を固める作用があります。
★よく噛んでゆっくり食べます。

さつま芋を使った調理保育をたくさん行いました！

お芋団子　　ぺんぎん組

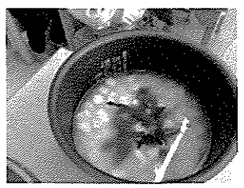
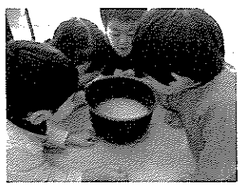
みんなでさつま芋をきれいに洗いました。ゆでたさつま芋をビニールに入れてモミモミしてお団子にしました。

スイートポテト　　うさぎ組

一人ずつビニールに入れて形を作り、ホットプレートで焼きます。やけどに気を付けながら上手にフライ返しでひっくり返していました。

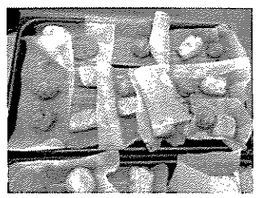
さつま芋ごはん　　ことり組

担任がさつま芋をコロコロに切り、みんなで力を合わせてお米を研ぎました。だし用の昆布と塩を少し入れてクラスで炊きました。

スイートポテトパイ　　はな組

パイシートを穴が開かない位に薄く伸ばし、マッシュしたさつま芋を包んで焼きました。力加減が難しい作業でしたがみんな上手にできました。



11月4日　芋煮会

芋掘りで穫ってきたさつま芋を使い、ぺんぎん組からつき組の子どもたちが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、乳児クラスではちぎったり、幼児クラスでは食事用のナイフや包丁を使って切りました。大きい鍋に具材を投入する場面では慎重に行いました。具材が煮えて味付けをしてできあがる工程を最後まで見届けました。

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。

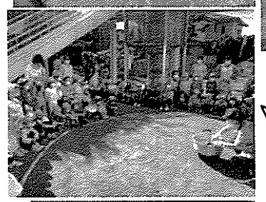
前日にことり組がお芋を洗ってくれました。

ぺんぎん組は小松菜をちぎりました。

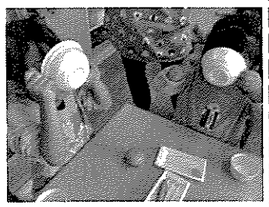
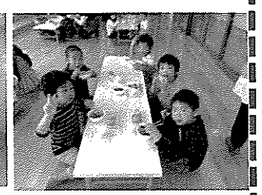
ことり組は、油揚げときのことこんにゃくを食べやすい大さにちぎりました。

うさぎ組はきのこと小松菜をちぎりました。

つき組は包丁で、はな組は食事用のナイフで材料を切ります。



園庭に大鍋を置き、用意した具を煮込んでいきます。子どもたちにも手伝ってもらいました。



自分たちで作ったさつま汁は最高でした！「これ、ぼくが切った野菜かも！」と自慢気に話していましたよ。また何回も何回もおかわりして、大鍋のさつま汁をあっという間に完食して「もっと食べたい」というお声も聞こえてきました。来年もたくさんお芋が穫れると良いですね。