

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 木下つくみ
荻野 杏子

平成 28 年度

No.6

◎ 今年度の食育 ◎

「食べることが好きになる」をめざし、各クラスで1年間食育の活動に取り組んできました。それぞれの年齢に合ったことを行い、食べるときに「おいしい」の笑顔があふれ、楽しい取り組みができました。色々な食材にも触れ、興味が広がった1年でした。

たんぽぽ組 <野菜を触ろう> (0才児)

8月は胡瓜・トマト・茄子など季節の野菜を皮つきのまま触って遊びました。初めて触る野菜に興味津々。なぜだか怖がってしばらく手を出さない子も…
3月は冬野菜を使って行います。

さくら組 <ピザパン> (2才児) <ジャムサンド>

7月は子どもたちが育てたピーマンと茄子を使って、ピザパンを作りました。普段は好き嫌いのあるお子さんも、自分たちで育てた野菜だからか、たくさん食べていました。
12月のジャムサンドは上手にスプーンを使ってジャムを塗り、はさむときには手をベタベタにしながらも、いい笑顔で食べていました。

ばら組 <じゃがいもクッキー> (4才児) <のせのせリッツ>

12月に作ったじゃがいもクッキーはみんなで形を作り、きれいな丸型やハート型のクッキーがたくさんできました。3月はのせのせリッツをします。

もも組 <野菜を触ろう> (1才児) <胡瓜の塩もみ> <おにぎり団子>

9月はクラスで栽培した胡瓜を使って、塩もみをしました。水分が出てしんなりした野菜の様子を見ました。

1月は、おにぎり団子に挑戦！みんな真剣な表情で作り方の説明を聞き、ごはんをラップで包み丸く握りました。小さな手で一生懸命握っている姿がかわいかったです。

すみれ組 <サンドウィッチ> (3才児) <スイートポテト> <フルーツ蒸しパン>

7月はクラスで栽培したミニトマトと胡瓜を使って、サンドウィッチを作りました。自分の好きな具材をのせて作ったことが、嬉しかったようです。

10月のスイートポテトは、蒸してつぶしたさつまいもを丸めて形を作りました。さまざまな形や大きさのスイートポテトができあがり、味もバッチリ！みんなあっという間に食べてしまいました。
3月はフルーツ蒸しパンをします。



ゆり組 (5才児) 調理実習



年長児ゆり組は、4月、5月に包丁の練習、6月にはカレー作りを行いました。包丁・皮むきの練習は、集中力が身につきます。また自分の作業が終わっても、ともだちの作業を待つこと、けがのないように共同作業のルールを守ることなどを、学んでいけるようになってきました。最初は緊張気味でしたが、回数を重ねるにつれ慣れていきました。9月からはおやつ作りにも挑戦。おやつ作りは、自分たちで形を作ることや、加熱調理の時に、色や形が変化の様子を見て楽しんでできました。また、調理実習を通して、集中力が身につく話をよく聞いて、次は何をしたらいいか、何をしてはいけないかを考えながらできるようになりました。

☆おやつ作りのメニュー☆

- ・ 9月 ホットドッグ ・ 10月 バター焼き ・ 12月 おやつ餃子
- ・ 1月 ホットケーキ ・ 2月 ごはんのお好み焼き ・ 2月 のせのせリッツ

おやつ作りの中から、ひとつメニューを紹介します。
簡単にできますので、お家でもお子さんと一緒に作ってみてください。

おやつ餃子 4～5人分

餃子の皮	20枚	① 玉ねぎをみじん切りにして合ミンチと一緒に油で炒め、ケチャップ、しょうゆ、塩、こしょうで味付けする。
合ミンチ	50g	② キャベツをせん切りにして軽く湯通しし、油を切ったシーチキンとみそを混ぜ合わせる。
玉ねぎ	20g	
ケチャップ	7g	③ 餃子の皮に①、②、小豆あんのいずれかを入れて包み、皮のまわりに水をつけてはりあわせ、油をひいたホットプレートで焼く。
しょうゆ	1g	
塩・こしょう	適量	
キャベツ	70g	
シーチキン缶	30g	
みそ	3g	
小豆あん	65g	

★ ごはんの日(3才児以上・金曜日)
3月10日、17日、24日

★ 弁当日
3月1日、15日(水)



★ 誕生会……3月3日(金)
・ ひなちらし
・ おからコロケ
・ キャベツのごまじょうゆ
・ 麩のすまし汁
・ 果物(オレンジ)