



# 食事だより



八景の子どもたちはクッキングが大好き！ 栄養士は「まだ幼いから」「油がはねて危ないから」「手に食品が付いて大変だから」などと消極的に考えずに、子どもたちの料理を作りたいという意欲や、保育士の豊富なアイデアを可能な限り尊重し、より多くの経験ができるように心がけています。

## <クッキングを行うことで…>

- ① 仲間と協力し、ひとつのものを作り上げるという達成感を味わえます。  
また、調理器具の貸し借りや共同作業などで、子ども同士がコミュニケーションを取る事ができます。
- ② 自分たちで料理を作り上げた喜びを感じます。  
子どもたちは嬉しさのあまり「〇〇が作ったサラダだよ！」とたくさんお話してくれます。  
また、「作ってくれたサラダが美味しかったよ。ありがとう！」と言われることで更に喜びを感じます。
- ③ 苦手だった食材が、楽しくクッキングを行うことで食べられるようになる事もあります。  
苦手な野菜を目の前で塩ゆでしただけなのに、とてもよく食べていたおともだちもいました。
- ④ 「包丁は危ないから1人ずつ使おう」や「手を洗ってからクッキングをしよう」などのお約束事を守れるようになります。

6月は「カレー作り」を行う予定です。

クラスによってクッキングの内容は異なりますが、子どもたちはとても上手に包丁を使うことが出来ます。

子どもたちがどのくらい上手にできているのかを見たら感動すると思います。

保育園のクッキングで、楽しい体験がたくさんできますように…

## <今月の栄養価（平均値）>

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
3歳児以上	535Kcal	20.7g	204g	1.9g
1～2歳児	472Kcal	18.7g	243g	1.5g

※保育園ではこのくらいの量が摂れるという目安です。

これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切なので、ご家庭でも補っていただけたらと思います。

## ★簡単クッキング

### <あじさいゼリー> 4人分

6月26日（水）のおやつに出ます！

・ぶどうジュース	160ml	} A	・カルピス	50ml	} B
・粉寒天	1.5g		・水	110ml	
		・粉寒天	1.5g		

- ① A、Bを、それぞれ鍋に入れる。（2色のゼリーのため、2つの鍋を使用する）
- ② ①を良く混ぜ、火にかけてさっと沸騰させる。
- ③ ②を1色ずつバットや皿に流し、冷やし固める。（ゼリーが1cm位の高さになると良いです）
- ④ ゼリーが固まったら、小さな四角い形に切る。2色のゼリーを混ぜて盛り付けて完成。  
透明な器に入れると、よりきれいです。

※ジュースの色を変えれば、様々なあじさいカラーのゼリーが作れます！