



食事だより



早いもので今年度も残すところわずかとなりました。キッチンでは1年を通して様々な食育活動を行ってきました。今年度行った食育活動について振り返ってみようと思います！



★☆☆9月 防災クッキング☆☆★

9月1日の防災の日に、災害が起きて電気・ガス・水道が使えないことを想定とした炊き出しを行いました。非常用のごはんや水を使ったり、園庭で薪を使って火をおこしたりするなど、見たことのない光景に子どもたちも興味津々でした。クッキングでもポリ袋を使って湯煎調理を行うなど、普段とは違う体験をしたことで子どもだけでなく、大人も防災に対する意識が高まったと思います。



★☆☆11月 郷土料理・魚の解体ショー☆☆★

11月は北海道から沖縄まで、全国各地の郷土料理を献立に取り入れました。たいよう組では実際に子どもたちと一緒にクッキングも行いました。日本地図を見ながら『きょうのごはんはこのけんだよね！』と教えてくれる姿も見られました(*^-^*)魚の解体ショーでは子どもたちの前で実際にあじをさばいてみました。包丁でさばかれていく魚を見て「おさかなさんかわいそう…」という声が多く聞こえましたが、その場で七輪で焼いてみると、普段魚が苦手な子どもも美味しそうに食べていました！

来年度も子どもたちが様々な食材や献立に興味を持ってくれるような献立や食育活動を行っていきたいと思います！

<今月の栄養価(平均値)>

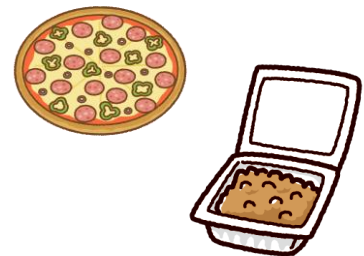
	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分	
3歳児以上	503cal	20.9g	227g	2.2g	※保育園では、これくらいの量が摂れるという目安です。これらの栄養素は
1～2歳児	430Kcal	18.4g	243g	1.9g	乳幼児期にとっても大切です。ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クッキング★

【納豆ピザ】 3/16(土)のおやつに出ます！

～材料～(4人分)

・餃子の皮	16枚	・マヨネーズ	適量
・ひきわり納豆	2パック	・青のり	適量
・醤油	小さじ1	・ピザ用チーズ	適量



- ① 納豆は付属のタレと醤油を入れてよくかき混ぜる
- ② 餃子の皮に①をのせ、その上からお好みでマヨネーズ、青のり、ピザ用チーズをかける
- ③ トースターで5分程焼いたら完成♪

余りがちな餃子の皮で簡単に作れるレシピです。トッピングの具をウインナーやツナに変えても美味しく作れます(^o^)自分好みのピザを是非作ってみてください♪

