



8月号 給食だより



ほうれん草の納豆和えクッキング～2歳児～

種を蒔いて育てた、ほうれん草を使用して、納豆和えのクッキングを行いました。使用する食材や調味料の説明を真剣に聞き、混ぜる時は中身がこぼれないよう優しく混ぜている姿が見られました。月に1回給食で提供し、食べ慣れていることもあり、「美味しい」「もっと食べたい」とおかわりをして食べていました。

次はゼリー作りのクッキングを計画中です。



ピザクッキング～5歳児～

5月に苗を買いに行き、園の畑で栽培しているピーマンが収穫のピークを迎えました。29日に、収穫したピーマンをスライサーでスライスし、生地に具材をトッピングしました。ピザ用の釜で焼いたピザを給食時に提供しました。

彩も良く美味しいピザに仕上がりました。「もちもちしていておいしい」と言ってあっという間に完食していました。



梅雨は明けましたが、雨の日が続き、湿気が多くジメジメとした7月でした。8月はいよいよ夏本番な暑さがやってきます。冷たい飲み物の飲みすぎに注意し、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけ、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

野菜を食べよう!

野菜は健康を維持する上で、欠かすことができない食べ物ですが、野菜の見た目、食べた時に鼻に抜ける匂い、食感、味が気になり、それが好き嫌いの原因になることがあります。毎日の食事で野菜を食べて、野菜を「おいしい!」と感じられる味覚を育てましょう。

○野菜をたくさん食べるコツ

・甘みがある野菜やいもをプラスする
味があるにんじん、かぼちゃ、さつまいもは子どもにとって食べやすい食材です。組み合わせる際に、甘みがある野菜をプラスして、食べやすく調理しましょう。

・調理法を工夫する
苦味や辛味、また特有の風味がある野菜をおいしく食べるためには、「食べる練習」が必要です。子どもの成長に合わせて調理法を工夫しましょう。



かぼちゃ
さつまいも
にんじん等を
プラス



<なす>
油で揚げる



<にんじん>
油でいためる