

保育園での食育活動

保育園で行われる食育活動を、一部紹介します。
以前は、ぞう組だけが参加していたクッキング保育も、2年前から幼児組参加へと幅を広げました。

三角巾とエプロンをつけた小さな料理人達が、ピーラーを使って野菜の皮をむいたり、茹でたり、混ぜたり。年齢に合わせた調理工程なので、年齢が上がるほど工程が難しくなります。ぞう組に上がる頃には、できる事がぐんと増えていきます。

他にも秋には、さんま焼き、芋掘り、焼き芋。実りの季節を満喫です。

先日行ったさんま焼きは、炉を使って外でさんまを焼きました。こちらは対象がぞう組なので、他のクラスが羨ましそうにしています。焼けたさんまをおすそ分けにいくと、大喜びだったそうです。

食育活動が目白押しこの季節。ぜひご家庭でも話題にしてあげて下さいね！



26日献立より

鶏丼 (土曜日の新メニュー)

材料 (4人分)

米2合 [みりん 10cc 酒 15cc 醤油 20cc だし汁 2カップ]
鶏もも肉 360g 玉ねぎ 1個 人参 1/2 本 刻みのり 少々
砂糖 20g みりん 大さじ1 醤油 20cc 酒 大さじ1

作り方

- ①米と [] の中の調味料を炊飯器に入れて炊く。
- ②鶏は一口大に、玉ねぎはスライス、人参はひょうし切りにして、一緒に炒めて残りの調味料で味を調える。
- ③器にご飯を盛り付け、刻みのりをちらし、野菜を盛り付けた上に鶏肉をのせれば完成。

※お子さんが食べる時、刻みのりが長そうであれば、半分に切って下さい。



鍋一つでできて、食器の洗い物も少なく、土曜のお昼にご家庭で食べるにはお勧めです。ぜひ作ってみてね！

さんま焼きの様子 (ぞうぐみ)

今年もさんま焼きをしました。
みんな興味津々な様子で見っていました。



見て見て！
おいしそうでしょ!?

外で食べました☆

焼きたてのさんまはとってもおいしい♡



いも掘り

今年は残念ながら不作でしたが、土の中からさつまいもを見つけると、とっても嬉しそうでした。

来月に行う予定の焼き芋もみんな楽しみにしています!!

