



令和2年9月1日

屏風ヶ浦保育園

令和2年度 食育だより

# 『もぐもぐ』 9月号



まだまだ暑い日が続いていますが、子ども達は水分補給をしながら毎日元気に過ごしています。春から育てていた夏野菜も次々と収穫時期を迎え、各クラスで栽培した野菜を使ったメニューを楽しんでいます。その中から今月はつぼみ組とすみれ組の食育の様子をお伝えします。クッキング活動が行えない中、相談ののってくれたり、美味しく調理してくれるのは給食室の先生たち。9月号では若林調理員のおすすめの献立を紹介いたします。

## つぼみ組の食育



つぼみ組は枝豆とにんじんの栽培をしています。先日行った枝豆の収穫では、葉っぱの中から枝豆を見つけると不思議そうに見つめるつぼみ組の子ども達。保育士と一緒に取ってみると「なんだろう？」と枝豆を持ってじっと見つめていたり、葉っぱを取ってみたり、みんな興味津々でした！！

取った枝豆は、給食室の先生にお願いして枝豆ご飯を作ってもらいました。みんな美味しそうに自分達で取った枝豆を食べていました。



## すみれ組の食育



すみれ組では春からトマト・ピーマン・ナスを育ててきました。最初は「ナス苦手なんだよなあ」と苦手な野菜を育てる事に気持ちが向きにくかった子ども達。水やりをしたり雑草を取り除いたりしていくうちに育っていく野菜の様子を見て次第に収穫を楽しみにする子どもが増えました！今年はクッキングは出来ませんが、給食室で調理してもらい育てた野菜を食べる経験をしました。自分達で育てた野菜は美味しかったようです！苦手な物を少しでも食べてみようという気持ちに繋げていけたらと思っています。



## ～若林調理員のおすすめの献立～



### 夏野菜のみそ汁 材料（大人4人分）

トマト	30g
ナス	30g
オクラ	15g
(ウインナーお好みで好みの大き に切ったもの	15g)
だし	120ml
みそ	適量

- ① トマトは湯引きし、さいの目に切る。
- ② なす・オクラは好みの大きさに切り、それぞれ茹でる。  
(お好みでウインナーを入れる。)
- ③ ②になす・オクラ・トマトを入れみそをとく。

若林先生コメント…ナス・オクラは大きめに切ったほうがおいしいです。  
ぜひ作ってみて下さいね。