



令和6年度 食育だより

令和6年11月1日

屏風ヶ浦保育園



『もぐもぐ』 11月号

肌を感じる風が冷たく感じられるようになり、戸外で体を動かして遊ぶにも心地良い季節になりました。子ども達は色づいた葉っぱを集めてままごと遊びをしたり、枯れ葉を踏みしめてその感触を楽しんでいます。今月は給食室から調理の工夫と、もも組、すみれ組の食育の様子を紹介します。

もも組の様子

午後のおやつで『リンゴのホットケーキ』を作って食べました。食べやすいようリンゴを少し甘く煮て、ホットケーキミックスに混ぜ、子ども達の目の前でホットプレートで焼きました。ホットケーキ焼けたかな？とひっくり返すとパチパチと拍手する姿も。作っている時から「いいにおい！」と楽しみにしていたので、「出来たよー」と配るとペロッと食べあちこちで「おかわり！」と声があがっていました。親子交流会でリンゴのフォトフレームを作り、運動会の万国旗は絵の具でリンゴを作り、今回はリンゴをホットケーキにして食べることを楽しみました。とても美味しかったです♪



すみれ組の様子

先月、おにぎりクッキングを初めて行いました。給食のご飯を炊飯器でもらうと、何が始まるのかと興味津々の子ども達。一人ずつお茶碗にラップを敷いて、いつもの通りにご飯を盛り付けてから自分でクルクルと包み、ぎゅう〜と形を整えていきました。「こーでしょ〜。できたよ〜。」と嬉しそうな声が聞こえてきました。そっとラップをはずし、のりを巻いて完成です！丸や細長くなったりと形は様々でしたが、自分で握ったおにぎりの味は格別のようなものでした。いつもはおかずを先に食べ終わる子ども達もべろりと完食して大満足！いつもの給食も特別感を味わっていた子ども達でした♪



調理の工夫

給食室に調理の工夫やコツを聞きました！

- 子ども達が食べやすい大きさに細かく切っている。
- 味噌汁やすまし汁などは、だし（昆布とかつお節）をしっかり取っている。
- パスタなどの茹で時間は規定時間より少し長めに茹でている。
- 使用するじゃがいもは料理によって種類を替えている。（例えばカレーやシチューはジャガイモの食感が残るようメークインを使っています）

良かったら参考にしてみてください。

