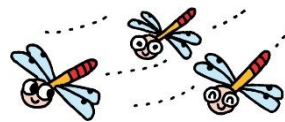




おひさま通信



令和 7 年 9 月 1 日
こぼうしこども園



食育目標：「食べるの大好き」

○食材に触れる ○食事のマナーを身につける

○食べる楽しさや大切さを知る ○感謝する心をもつ



9月になり暦の上では秋となりましたが、今年も残暑が厳しく、暑い日が続いています。まだまだ熱中症には注意が必要です。園でも、継続してこまめに水分補給をするように声をかけていきたいと思います。

秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、行楽の秋、芸術の秋、そして食欲の秋です。9月も後半になると暑さも少し落ちつき、体も冬に向けて栄養を蓄えようとします。秋は、野菜や果物が豊富な季節です。園給食でも、秋の野菜や果物など、旬の食材を味わいたいと思います。



グーグル給食アンケートにご協力いただきありがとうございました。今後の園給食に生かしていきたいと思います。結果につきましては、集計ができ次第お知らせいたします♪

非常食の準備はしていますか？

9月1日は防災の日です。いつ起こるか分からない災害に対処するには、迅速な避難や心構え、そして「備え」がとても大切です。園では、災害時用非常食として、長期保存できる水、備蓄用わかめごはん、カレー、野菜スープ、クラッカーなどを備蓄しています。ご家庭では、災害時用の非常食を備えることはもちろん、子ども達が日頃から食べ慣れているお菓子などストックしておく、非常時でもストレスを軽減することができます。ぜひ「備え」のひとつとして参考にしてみてください。園でも、毎月の避難訓練はもちろん、おやつ時間に、非常食用のカレーやわかめごはんを試食する機会をつくり、災害時の食事を体験することで、災害時にも安心して食事ができるような備えをしていきたいと思います。

つきぐみ
ウインナーロール作り

先月の食育活動より

ほしぐみ
かぼちゃのスコーン作り

にじぐみ
とうもろこしの皮むき



♡♡こぼうしこども園人気メニュー♡♡



ザクザク千キン

(材料・分量)

・鶏もも肉 40g

・コーンフレーク 10g

☆しょうが少々

☆みりん適量

☆しょうゆ適量

(作り方)

- 1.しょうがをすりおろす(チューブでもOK)
- 2.☆の調味料を合わせて鶏肉に下味をつける。
- 3.コーンフレークを細かく砕いて、下味をつけた鶏肉にまぶし、180℃に温めたオーブンで15分程度焼いたら完成☆(焼き時間は調整してください)

※コーンフレークは甘くないプレーンを使用。



★夏野菜収穫祭～カレーパーティ★

～みんなで育てた野菜たっぷり給食～

8月1日は、ほし組さん、つき組さん、そら組さんが、栽培活動で育てた野菜を使ってカレーパーティーを行いました。この日の給食は、子ども達が大切に育てた野菜を前日までに収穫し、当日は、ほし組さんがトマトつぶし、つき組さんがキャベツちぎり、そら組さんは、包丁を使ってなす、ズッキーニ切りと、クラスごとに役割分担をして力を合わせて作りました。

《メニュー》

- ・みんなで育てた夏野菜カレー
- ・ズッキーニのチーズ焼き
- ・きゅうりとコーンのサラダ
- ・トマトスープ



そら組さんは、ドキドキしながら包丁を持ち、緊張しながらも上手になすとズッキーニを切ることができました。切ったズッキーニに下味をつけてチーズをのせるところまでやりました。その後、そら組のお部屋でカレーを作りました。野菜を炒めている時のにおいのかいり、次に入る野菜を当てこしながら、カレールーを入れてカレーが完成するまでの時間を楽しみました。出来上がったカレーはホールに運び、そら・つき・ほし・にじ組はみんなで会食しました。大切に育てた野菜は格別なおいしさのようで、笑顔いっぱいの楽しい時間でした。栽培活動やクッキング活動を通して、苦手な野菜が食べられるようになった子も多いように感じます。「嫌いだったけど食べられたよ」と嬉しい声もたくさん聞きました。「自分達が育てて作った」という経験は子ども達の心にしっかり響き、たくさんの楽しみが詰まった貴重な経験となりました。

