



おひさま通信



令和 7 年 11 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

体を動かすことが気持ちのよい季節になりました。子ども達は、園庭を元気いっぱい走ったり、お散歩に出かけたりと楽しく過ごしています。暑い夏が終わり「食欲の秋」を迎え、子ども達の食欲はとても旺盛で、給食の時間には毎日「おかわり！」の声が飛び交っています。お肉やお魚などの主菜だけでなく、サラダや和え物ももりもり食べていて、驚きとともに、改めて食経験の大切さを感じています。

過ごしやすい秋が終わると、寒い冬がやってきます。寒い冬を迎えるために、体は栄養を蓄えようとしています。たんぱく質やビタミンをしっかり摂って、風邪に負けない元気な体をつくりましょう。



七五三のお祝い



七五三は、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月に、成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。元気に大きくなったことをみんなでお祝いするために、園でもお祝いメニューになっています。年長さんは、ちとせあめを持ち帰りますので、家族で召し上がりながらお子さんの小さいときの思い出話をきかせてあげてください。



ほし組

スイートポテトづくり

先月の食育活動より

そら組

お月見まんじゅうづくり



つき組

メロンパン風クッキーづくり



にじ組きのこ、キャベツちぎり

みんな大好き！おやつ役割とは？

おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。子どもは小さな体に対して、たくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、1度にたくさん食べられないので、3度の食事では摂りきれない栄養をおやつで補います。子どもに必要なおやつの量は、1日に必要なエネルギーの約10～20%です。1歳から2歳児は、120～240kcal、3歳から5歳児は150～300kcalが目安になっています。

園では、芋類やおにぎり、野菜や果物、乳製品を使用した栄養価の高いおやつや、子ども達が「おいしそう！」と喜んでくれるような、手づくりおやつを心がけています。また、クッキング活動を通して、子ども達と一緒におやつづくりに取り組み、おやつの時間に食べることもあります。お家でも、チョコレートやスナック菓子などのお菓子ばかりにならないよう、工夫できるといいですね。



♡♡こぼうしこども園人気のサラダメニュー♡♡

👉 サラダというと、生野菜を想像しがちですが、園のサラダはレタス以外の野菜は加熱し、よく冷やしてから味付けをしています😊



- ＜材料＞ 約4人分
- ・ツナ缶 100g
 - ・キャベツ 200g
 - ・酢 大さじ2
 - ・レタス 100g
 - ・さとう 大さじ1
 - ・リーフレタス 30g
 - ・粉末コンソメ 大さじ1
 - ・にんじん 50g
 - ・オリーブオイル 大さじ1
 - ・きゅうり 100g
 - ・塩少々

※野菜を加熱する際はレンジを使うと簡単で時短にもなります♪

＜作り方＞

- ① キャベツをザク切り、にんじんを千切り、きゅうりは半月スライスにする。
- ② 切った野菜をさっとゆでて、水で冷やし、水を絞って冷蔵庫へ。(ゆで加減はお好みで)
- ③ レタスは食べやすい大きさに切り、洗って水分を切っておく。
- ④ ☆の調味料を混ぜ合わせて、①～③の野菜、ツナ缶と一緒に和えれば完成！

☆