



食育だより

H28. 12
いちじまこども園
調理室 安達 由紀
堀 亜紀
吉住 亜由美
細見 艶子

木枯らしが吹き、寒さも一段ときびしくなってきました。「子どもは風の子」と言いますが、体調管理には気をつけていきたいですね。風邪などを予防する為にも手洗い・うがいの他に、バランスのよい食事を心がけていきましょう。

旬を食べよう！冬編

こども園の畑では、カブやダイコン、ハクサイ、ホウレン草など様々な野菜が収穫時期をむかえています。子ども達も畑へ出掛け収穫体験をし、各クラスでクッキングを行います。給食では畑で収穫した、旬の美味しい野菜をふんだんに使用した料理を提供します！

みんなで収穫したサトイモ
給食で食べたよ！



助けて！冬野菜さーん

ハクサイやダイコン、ホウレン草などの冬野菜に多く含まれているビタミンAやビタミンCには、粘膜を強くしウイルスの進入を防ぐ効果や、風邪を予防する効果があります。また冬に収穫できる根野菜には、体を温める効果もあります。

ビタミン類は水に溶けて出てしまう性質をもっているため、鍋物やスープにすると効果的に摂る事ができます。温かい鍋物などを家族みんなで囲みながら旬の野菜を食べ、寒い冬をのりきりしましょう！



収穫祭をしたよ！

秋の野菜、サツマイモやサトイモが収穫できたので、11月11日(金)に収穫祭を行いました。
当日までの準備として
○全員…サツマイモを掘る、枝豆を収穫する
○2歳児…サトイモを収穫する ○3歳児…サツマイモを洗う
○4歳児…野菜の皮をむく ○5歳児…野菜を切る
みんな収穫祭を楽しみにしながら進めていました。



サツマイモを洗っているよー！



枝豆収穫中！



元気クラブさん
いつも畑のお世話を
していただきありがとう
ございます！



自分たちで準備をしたり、できあがるまでの過程を見て、さらに「食べること」に興味を持ち、苦手な物でも食べようとしています。お家でも、子どもたちと一緒に調理をする機会も作ってみて下さいね。

作ってみませんか？

＊ ＊ 小倉蒸しパン(6人分) ＊ ＊

材料

- 薄力粉……………200g 砂糖……小さじ2
- ベーキングパウダー…大さじ1
- あんこ……………150g 水……………160cc

作り方

- ①ボウルに小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れ、砂糖、水を加え混ぜる。
- ②①のボウルに、あんこを入れ軽く混ぜる。
- ③アルミカップなどお好きな器（耐熱のもの）に②を流し入れ、蒸気の上上がった蒸し器に20分蒸す。
- ④串をさして、生地がついてこなければ出来上がり！

※アルミカップ以外のもの蒸す時は、クッキングシートを敷くと器にくっつきません♪