

7月 食育だより

なごみん神山園

日差しが一段と強くなり、夏の訪れを感じる季節になりました。
今月は七夕の行事食をはじめ、トマトやきゅうり、とうもろこしなど、彩り豊かな夏野菜が給食にたくさん登場します。子どもたちが「おいしい！」と笑顔でスプーンを動かせるよう、調理の工夫や楽しい雰囲気づくりに努めてまいります。

★栄養部の取り組み★

今年度より、子どもたちの食生活をより豊かにするため、定期的に「嗜好(しこう)調査」を実施しています。

乳幼児期は、味覚が育つ大切な時期です。子どもたちは、その日の体調や気分、食材の固さや調理方法によっても好みが変わります。そこで、子どもたちがどのような味付けや調理方法を好むのかを把握し、日々の給食づくりに活かしています。

「おいしい！」「たのしい！」という食の経験は、将来の豊かな食生活につながります。これからも子どもたち一人ひとりに寄り添いながら、食を通して健やかな成長を支えていきます。

☆七夕そうめん☆

材料：そうめん20g ツナ5g 人参20g コーン10g オクラ10g
だし汁30ml 醤油2g 砂糖2g

作り方：①そうめんを茹でる。

②人参は星形に抜き茹でる。野菜も茹でる

③だし汁 醤油 砂糖を加えて煮て冷却する

④盛りつける



豆乳について

～6月の食育教室の様子～



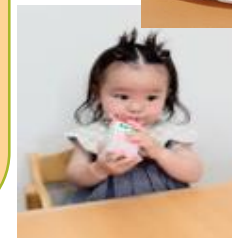
「大豆と豆乳について」

水を吸わせた大豆と、吸わせる前の大豆を見比べると「豆が大きくなったね！」「これがお豆なの？」と、不思議そうに見つめていました。その後、大豆をすりつぶして絞ると、体をつくる栄養がたっぷり入った豆乳になる事を伝え、「いいにおいがするね」「豆乳たくさん飲みたい」「お豆のジュースだね」と興味を持ってお話してくれました。



「豆乳料理を楽しもう」

朝のおやつで「まめびよ(いちご味)」、給食で「豆乳マカロニグラタン」15時のおやつでは「豆乳くずもち」を提供しました。子どもたちは、「豆乳あまくておいしいね」「豆乳グラタンおいしいね」「(くずもちを食べて)冷たくておいしいね」と話しながら、様々な豆乳料理を楽しんでいました。



園では、苺味とバナナ味を提供しています。