

食育だより

なごみん神山園

肌寒い日が増え、深秋の訪れを感じる季節となりました。
先日子どもたちから「ドーナツ屋さんごっこがしたい」という意見があり、保育と協力した食育企画を実施します。ごっこ遊びで盛り上がった後におやつの時間には、給食室で心を込めて手作りドーナツの提供を予定しています。

★栄養部の取り組み★

当園では、食中毒予防など衛生管理のため、大量調理マニュアルに沿って“調理後2時間以内に喫食すること”を基本としています。そのため、給食を安全に提供できる時間を考慮し、11時45分までに登園したお子さまには、通常の給食を提供しています。11時45分を過ぎての登園の場合は、パックご飯やミートボール、ヨーグルトなど、速やかに提供できる食品を中心とした対応となります。子どもたちに安全な給食を提供するための大切な取り組みです。
登園時間が遅くなる場合には、ご理解とご協力をお願いいたします。

☆ほうれん草のきのこ和え☆ ～食物繊維が豊富～

材料：ほうれん草40g　しめじ5g　ツナ缶5g　醤油0.1g

作り方：①ほうれん草としめじは食べやすい大きさに切る
②①とツナ　水を入れて煮る
③醤油で風味をつける
④完成

ツナの旨味だけでおいしく食べられます。



きのこについて

～10月の食育教室の様子～

「きのこに触れてみよう」



こどもたちの目の前にきのこを広げてみると、「（なめこを指さして）きのこ、お汁に入ってたよ」「ほうれん草と一緒に食べたよ」と、普段の給食やご家庭での食事を思い出して嬉しそうに教えてくれました。
好きなきのこを自分で選び、「このきのこ、白いね」「マッシュルーム茶色としろがあるね」「エリンギはおおきいね「いいにおいがするね」と、色や形や匂いの観察を楽しむ姿が見られました。












「きのこ料理を楽しもう」

きのこは、お腹の調子を整える食物繊維やビタミンが豊富です。秋の訪れを感じながら元気に過ごすための旬食材として選定しました。
食育の後におやつで「きのこ入り焼きおにぎり」を提供しました。別日には、「ほうれん草のきのこ和え」「肉団子のきのこあんがけ」など、さまざまな調理法で提供しました。こどもたちは「ここにしめじがあるね」「しいたけ美味しいね」「きのこ食べられたよ」と笑顔で味わっていました。