

キッズランチニュース

たかさご保育園キッチン

梅雨の季節になりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。体調をくずしてはいませんか？保育園での子どもたちは、元気よく遊んでお腹をすかせ、そして食事ではたくさんおかわりをしています。キッチンでは、からになった鍋やおひつが戻ってくるたびに喜んでいきます。

★離乳食試食会★

5月13日(土) 離乳食試食会を行いました。7家族19人の方に御参加頂きました。栄養士から離乳食についての話をし、試食献立を目の前で実際に調理、説明をしました。試食の時間になると、子ども達はたくさん食べて、おかわりする子もいました。保護者の方とは日頃の家庭での様子や食べ具合、気になること、園での食事についてなど様々なお話しを通して交流し、栄養士、保育士、看護師と共に良い時間を過ごすことができました。そして、保護者の方々の交流もあり、とても和やかな雰囲気で行うことができました。



夏バテしない食事のポイント！

暑い日が続くと、食欲が減退してしまいます。しかし、食べなくては夏の暑い日乗り切る体力がつかえません。夏の食事のこんなことを少し工夫してみてくださいませうか・・・

☆ビタミンB1を含む食材をとり入れてみる！

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。

豚肉・ごま・枝豆・にんにくなどの身近な食材でビタミンB1を補給することができます！

☆夏野菜をとりこむ！

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷりと含まれています。

体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくおいしい食材です。

食欲がでてくれば、体力も自然に回復していきます♪



☆ぞう組クッキング☆



5月11日(木)にぞう組クッキングを行いました。今回のクッキングはスマイルの会(保育園でのお泊り会)に向けて、カレーライスと豆腐とねぎの味噌汁を作りました。包丁を使うときのお約束も子ども達はしっかりと覚えており、包丁の使い方も、前回のクッキングより上手になっていると感じました。

カレーライスと味噌汁の材料の人参、玉ねぎ、じゃが芋、長ねぎ等たくさんの食材を切りました。鍋で、お肉と切った具材を炒めるとお部屋いっぱいにおい香りが広がり、子どもたちは「おなかすいたー」「はやくたべたい〜」とできあがるのが待ちきれない様子でした。

鍋いっぱいになったカレーは、みんな1回、2回とおかわりして、大満足なクッキングでした。



旬の野菜！

☆夏野菜の特徴は、色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる「果菜類」です☆

夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。また、この時期の果実は利尿、整腸、発汗作用を促し、生理的にも体に必要な食品になってきます。

☆夏野菜紹介☆

枝豆・・・大豆が未熟なうちに枝ごと切り取った野菜です。ビタミンB・Cが豊富です。

さやが密集して豆が膨らんでいて、濃い緑色のものを選ぶのがいいです。

きゅうり・・・みずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。体を冷やす効果があり、夏にぴったりの野菜です。

かぼちゃ・・・かぼちゃに多く含まれるカロチンは粘膜を丈夫にし、風邪に対する抵抗力効果があります。甘みがあるのでおやつにもぴったりです。