

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、子ども達の元気の源になるような食事を作りたいと思っています。

★離乳食試食会★

5月12日(土) 離乳食試食会を行いました。6家族15人の方にご参加頂きました。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・・・

☆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10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、ヨーグルト和えを作りました。

包丁を使うのは2回目でしたが、約束事をしっかり覚えていて、前回よりも上手に切ることができました。カレーのお肉、野菜を炒めているときには、「いいにおいがしてきたね」「はやくたべたいな」と言い待ち遠しい様子でした。

出来上がってからは、スマイルの会の夕食キャプテンがみんなの分をよそってくれて本番の練習をしました。食べる時には「これわたしがきったにんじんかな？」とお友達と話しながら楽しく食事ができました。この日はおかわりは1回ではなく自分のお腹と相談しながらだったのでみんなたくさんおかわりして鍋も空っぽになり大満足していました。



★びわジャム作り★

5月30日に園庭で収穫したびわを使ってぞう組さんがびわジャムを作りました。

びわの皮を1つ1つむき、種をきれいにとりました。そのあと包丁を使い小さく切りました。包丁で切っている時に「びわってやわらかいね」と他の野菜との硬さの違いに気づいたり、鍋で煮て味見をした時には「くちにいれたときはあまかったけどすっぱくなった」と甘酸っぱさを表現していました。

びわジャムはその日のおやつにパンにつけてみんなで食べました。おやつにはりす組さんやひつじ組さんから「おいしいよ」「つくってくれてありがとう」と言われとても嬉しそうなおやつでした。

