

キッズランチニュース

たかさご保育園 キッチン

朝晩が涼しくなり、昼間との気温差がでてきて体調を崩しやすい季節になりました。風邪等ひいていませんか？子ども達は、風の子広場の練習で体をたくさん使い、お腹をすかせ、たくさんおかわりする姿があります。

★ぞう組クッキング★

＜月 53 日（金）にぞう組の子ども達がクッキングを行いました。今回はぎょうざと大根と油揚げの味噌汁を作りました。ぎょうざの具は子ども達で話し合い“キャベツ、もやし、ほうれんそう、ミニトマト、ウインナー、チーズ”をいれました。中身の組み合わせを変えて全部で3種類のぎょうざが出来上がりました。キャベツのみじん切りは初めてで、子ども達からは「むずかしい」「できない」などの声が聞かれましたが、いざ切り始めると、みんな上手に細かく切っていました。ぎょうざの包みは初挑戦の為難しい様子も見られていたが、好きな具を選んだり、すべての具を山のように入れる子がいたり、楽しみながら包んでいました。

ぎょうざを焼いている時には焼ける音に耳をかたむけ、「じゅーじゅーなってる！」と小さい音にも反応したり、焼けるにおいがしてくると「はやくたべたいね」「おなかすいちゃった」などと待ちきれない様子でした。

みんなで一生懸命作ったぎょうざは格別美味しくて、何回もおかわりをし、ぎょうざのお皿も味噌汁の鍋も空っぽになりました。その日のおやつの時間になっても「きょうのぎょうざおいしかったね～」と話題になる程満足のぞう組さんでした。



★大事な役割をしている栄養素★

カリウム・・・心臓や筋肉の機能を調節します。血圧を低下させる働きがあります。

（豆類、いも類など）

カルシウム・・・骨の主成分になります。神経の興奮を抑制し、血液凝固にも役立ちます。

（小魚、牛乳など）

鉄・・・血液中で酸素を運搬します。（肉類、ひじき、ほうれん草など）

亜鉛・・・細胞の維持や形成に必要です。不足すると味覚障害を起こします。（牡蠣、卵など）

※上記にあげた栄養素は、不足しやすい栄養素になっています。

毎日の食事の中で上手に摂取できるといいですね。

