



園庭の夏野菜便り～

先月は園庭で大葉がたくさん獲れました。その大葉を使って、大葉みそ焼きおにぎりや、大葉を使ったジェノベーゼソースを作りパスタに和えたり、トマトと大葉のサラダにしたり、鶏つくねに混ぜ込んだりと様々な料理にして、おやつや給食で提供しました。給食室職員は、子どもたちは大葉を食べてくれるかな？という不安もありましたが、いがいと幼児さんたちは皆、『美味しい♪』と言って食べてくれました。当然、中には『苦い！』『葉っぱが嫌！』という子どももいましたが、想像していたよりも良く食べていましたよ。

大葉＝薬味・脇役・子どもは苦手そう・・・というイメージが強いですが、子どもたちが好きなメニューに少し加えるだけで食べてくれるのだと、新たな発見に繋がりました。

自分たちで収穫した大葉。ということもあったのでしょう。野菜のお世話をし、お水をあげ、大きくなったら収穫し、調理して皆で食べる。これも一つに食育ですね。食育というと何だか固くて難しそうなイメージですが・・・日々の三食の食事こそが最大の食育だと私は思っています。ですので普段の何気ない食事を大切にしながら子どもたちと過ごしてもらえたらと思っています。



😊 9月17日はお月見です

～幼児さんは『お団子作り』を予定しています。～

おやつのお話♪

保育園の3時のおやつによく登場する、おにぎり。大人のおやつといえばチョコとか、ケーキとか、甘くてリラックスできるものを想像するのですが、乳幼児における「おやつ」の意味は大人とはちょっと違います。

もともと胃の容量が小さい子どもたちにとって、朝昼夜の食事で1日の目標栄養量を摂取するのは難しく、補食として10時と3時におやつを摂取する必要があります。簡単に言うと、朝昼夜のごはんだけではすぐお腹いっぱいになってしまっていて、1日に取ってほしい栄養量には満たないので、小腹が空く時間に食事の延長としておやつを食べましょう。ということです😊ですので、チョコやケーキではなく「おにぎり」でOK☆プチトマトでも、茹でたニンジンでも。しかし食べてすぐエネルギー源となることや、腹持ちのことを考えれば、炭水化物がベスト。パンやうどんやスパゲティ♪保育園ではふかし芋や、フライドポテトもよく登場します。また、クッキーなどにも野菜を使うなどと様々な工夫をしたおやつも取り入れています。

給食メニューで気になるものがありましたら、お気軽に栄養士・調理員までお声をお掛けください😊😊

今月の郷土料理は茨城県水戸市・そばろ納豆
納豆に切干大根を合わせて、醤油などに漬けたものが入った
シヤキシヤキとした切干大根の苗元と、納豆の柔らかさが良
く合い、まろやかな味わいとなっています。
ご飯にかけて食べても、お茶漬けの具にしても美味しいです
よ。