

食育だより



2015年5月
わかまつ保育園

入園・進級から1ヵ月、新入園のお友達も少しずつ泣く時間が短くなり、進級したお友達も、年々新しい環境に慣れるのが早くなっているように感じます。新緑の気持ちの良い季節、身体をたくさん動かして元気に過ごしていきましょう。



『一緒に』作ろう♪

お子さんも一緒に食事作りをしていますか？食事作りに参加することによって、食についての会話も増え、食生活に関する知識や習慣が自然と身に付きます。それは生きていく上でもとても大切な「力」です。ぜひ、お子さんの成長に合わせて、たくさん食事作りに参加させてあげてください。

① 献立決め

☆「食事作り」といっても調理だけではありません。その日の献立を考える所からぜひ一緒に考えてみましょう。

保育園では何を食べたの？

今日は何を食べようか？

今の季節は〇〇がおいしいよ

② 買い物

☆一緒に買い物を楽しみましょう。

色々な色や形があるね

どっちが新鮮かな？

今は〇〇が旬だよ

③ 保存

☆食材の保存は、最後まで安全に無駄なく使うためにとても大切です。

袋で野菜を守ろうね

肉や魚は分けて保存しようね

野菜はここにしまおうね

④ 調理

☆成長に合わせて出来ることを一緒にやってみましょう。

洗う

ちぎる

皮をむく

切る

☆調理をしている所を見せながら、会話をしましょう。

生ではどんな味かな？

炒めたら何か変わったかな？

いい匂いがしてきたね

⑤ 準備・片付け

☆一緒に食事の準備や片付けをしましょう。

テーブルふき

食器洗い

お皿拭き

🔍 今月のレシピ紹介 🍴

★はんぺんのチーズサンドフライ★(分量は幼児さん1人当たり/()内は大人約4人分)

<材料>

はんぺん…1/2枚(3枚), スライスチーズ…1/2枚(3枚), 小麦粉・卵・パン粉…適量

<作り方>

- ① はんぺんは横に切り込みを入れ、間にスライスチーズを挟み込む。
- ② 小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつける。
- ③ 油で揚げる。(お好みでケチャップ等を添えて♪)

