

# 食育だより

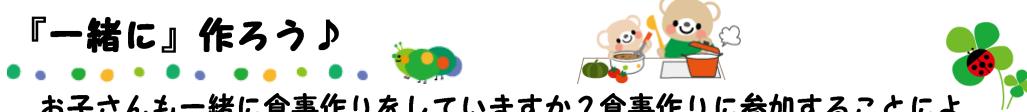


2015年5月  
わかまつ保育園

入園・進級から1ヶ月、新入園のお友達も少しづ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下さい。

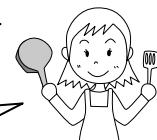
### ①献立決め

☆「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○○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○○  
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と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。(好みでケチャップ等を添えて♪)