



わかまつ保育園

食育便り

2021年7月26日発行

本格的な夏到来、今年は雨の多い夏になるという予報もあります。天候の崩れから体調も崩しやすくなりがちです。夏バテなどに効果的な食材を効率よく摂れるよう心がけましょう。前月ご紹介した夏野菜を使ったみそ汁などはいかがでしょう？ たくさん野菜を使っても、汁ものでは嵩も減ってお子さまにも食べやすいのではないかと思います。味噌に含まれる夏場に失いがちな塩分や栄養も補給できます。ぜひ、お試しください！



先日、とうもろこしの皮むきを行いました。乳児クラスでは先生が子どもたちの前で剥きました。緑の皮の中から現れた黄色のつぶつぶに小さな子どもたちも興味津々でした。



おもてなし料理にも♪

七夕☆ちらし

<材料(家族4人分)>

酢飯…600g(薄味にする)

豚ひき肉…60g

だいこん…30g

にんじん…50g

油揚げ…1枚

砂糖…小さじ1

みりん…小さじ2

しょうゆ…大さじ1強

コーン缶…大さじ2

いんげん…適量



<作り方>

- ①酢飯を作る。具も入るので、すし酢は控えめにしてください。
- ②豚ひき肉を少量のだしで炒め煮にし、短めのせん切りにしただいこんとにんじんを入れ、調味料を入れて含め煮にする。
- ③①の酢飯に②を混ぜる。型にラップを敷き、水気を切ったコーンや彩りよく下茹でしたいんげん、型抜きにんじんなどを飾り、盛り付ける。

✿ 食事のマナーを見直してみよう ✿



夏になり、長いお休みを取られる方も多いのではないかと思います。保育園での生活リズムを崩さないよう、おうちの食事のマナーを見直してみよう。

いただきます!
たべはじめるまえには、かんしゃのきもちをこめてあいさつしよう。

しよくじのまえには、てをあらおう。

しよくじゆうは、せきはなれてあるいたりしない。

しよくじゆうに、トイレにはいかない。

しよくじゆうは、せいでよくしてたべよう。

ごちそうさま!
たべ終わったときも、かんしゃのきもちであいさつしよう。おうちでしよくじがおわったら、じぶんのでかたづけよう。

たべるときは、くちをとじておとをたてないようにしよう。

くちにたべものをいれたまま、しゃべらない。

しよつきやたべものであそばない。

食事に何度も注意してしまうと食事自体が嫌になってしまうことにもつながってしまいます。座る姿勢やトイレのタイミング、箸やスプーンの使い方など、遊びを通して普段の生活の中で身に着けるようにしましょう。根気よく繰り返し、習慣づけていくことで、食事を含めた総合的なマナーが身についていきます。