

モグモグだより

至誠会保育園
令和4年 5月 31日 発行
栄養士 山中

入園・進級から2カ月が経ちました。新しい生活にも慣れてきたと同時に疲れが出やすい季節です。給食では、旬の食材をたくさん取り入れ、バランスの良い給食を心がけ安全で美味しい給食を目指していきたいと思っています。

今年度も、モグモグだよりでは集会や行事食、食育のクラスでの子ども達の様子や食に関するをお伝えしていきます。

調理室のドアの前に調理ポストを設置していますので、ご質問・ご要望などがありましたら、ご意見をお寄せください。

☆もぐもぐアルバム☆ ゆり組（3歳児クラス）



お空に向かって
すくすく育つよ



給食は空豆の
ポテトサラダ

中がふわふわしてる



空豆の花はどれかな？



これが空豆の花だよ



空豆見つけた！

ゆり組（3歳児クラス）で空豆の食育を行いました。空に向かって生えるため空豆という名前がついたことや、白くふわふわしたサヤの中に入っていることを伝え、実際に空豆をむいて見せるととても興味津々な様子でした。最後のクイズはみんな元気に指をさして答えていて、給食では「空豆はどれかな？」と探しながら食べていました。

【子どもの日の集い】

4月27日、子どもの日の集いのおやつは『こいのぼりサンド』でした。中の具はツナで、顔と鱗はケチャップで描いてあります。可愛くて美味しいと喜んで食べていました。



【おやつ】

【クラスの様子】



☆幼児組の集会☆ 5月9日(月)

集会で食事のマナーについて話をしました。食事のときの正しい姿勢は、テーブルとおなかの間をグーの手1つ分あけて、足の裏は床につけ、背中中は真っ直ぐにすることや、食べる前の挨拶は、肉や魚、野菜や果物の命をいただくという意味もある「いただきます」、そして食べた後には、食材やご飯を作ってくれた人に感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」と挨拶しましょうということを伝えました。

食事を楽しく食べるためには、肘をついてご飯を食べないこと、食事中に大きな声でおしゃべりをしないこと、噛まずに急いで食べないこと、お皿やお茶碗には手を添えること、といった約束もしました。○×クイズでは、みんな大きな声で答えていました。



旬の食材 茄子

なすの成分は90%が水分で「カリウム」「ビタミンC」「葉酸」がほどよく含まれています。なすのアクはポリフェノールの仲間で、活性酸素の働きを抑え、血圧や血糖コントロールにも効果があります。きれいに仕上がるように水につけるのが一般的ですが、栄養素が逃げてしまうので最小限にしましょう。

<選び方>

実がふっくらとしていて首までしっかりと太っているもの、色が濃くツヤがあって光っているものは美味しいとされています。

<保存方法>

長く冷蔵すると低温障害を起こし、種が黒くなって硬くなり痛みやすくなります。短期間であれば、新聞紙に包んで常温で保存しましょう。

