



給食だより



令和6年 12月
上布田保育園 給食室

朝晩の冷え込みが増して、冬の訪れを少しずつ感じるようになりました。今年も残すところあと1ヶ月となりましたね。先月は、芋煮会でクッキングを楽しみました。すみれ組さんも朝のおやつ

のあと、白菜ちぎりを少しだけ行い、たんぽぽ組さんからは、例年通り白菜、こんにゃく、しめじちぎり、人参の皮むき、さつま芋切りをそれぞれの年齢に合わせて行いました！園庭でみんなでいただくごはんのおいしかったこと！お天気に恵まれ、楽しくおいしい1日となりました。



～ポーノトリオからの・・・三色栄養食育ボード～



10月に幼児グループに「三色栄養のはなし」をして・・・

- 食べものにはそれぞれ働きがあること
- どの食べものも赤、黄、緑のグループに分けられること
- 食事をする時は、あかちゃん、きいろちゃん、みどりちゃん3つのグループそれぞれの食べものを食べようね・・・と、ペープサートをした後に話しました。



～芋煮会、楽しくて、おいしかったね～



「はくさいっていうんだよ。小さくちぎちぎしてみよう。」

すみれ組さん、お口に入れずにちゃんとお手伝いできたね◎

たんぽぽさんも、白菜ちぎりをして

お外で食事をしました！

築山を見ながらのお昼、

おいしかったね♪



ばら組さんは、白菜としめじ担当！独特の香りと闘いながら・・・
上手に小分けにしてもらいました！

ゆり組さんはなんと！ピーラーを使って皮むきをしました。

落ち着いて上手にむくことがで

きました！その後はこんにゃくちぎりもがんばりましたよ◎



さくら組さんは包丁を使って硬いさつま芋を切りました！9月にカレーづくりをしていたので、落ち着いてしっかり力を入れて切っていました。

みんなで力を合わせて手がけた「芋の子汁」、おいしかったね。



今はお当番さんが、その日の食事に入る食材マグネットを赤、黄、緑に分けて貼っています。赤、黄、緑のどのおへやにどんな食べものが入るのか、毎日貼りがえる度に少しでも心に残してもらえたらいいなと思っています。

先日、子ども達が「スパゲティサラダのきゅうりは、みどりちゃんだよね？」

「スパゲティは・・・きいろちゃん！」「にんじんは・・・あかちゃん？」「みどりちゃんだよ！」なんて話しながら食事していてほっこり微笑ましく、嬉しいひとときでした◎



知識として、覚えてほしいというのではなく、「色々な食べものをまんべんなく食べると身体にいいんだな」と毎日の習慣の中で身についていくといいなと思っています。ぜひご家庭で食卓を囲むとき、話題にしてみてくださいね。

～レシピ紹介～

【カリフラワーのカレーサラダの作り方】

大人2人子ども2人分

- カリフラワー 1/2個
 - きゅうり 1本
 - 玉ねぎ 1/4個
 - ハム 4枚
 - マヨネーズ 大さじ2強
 - カレー粉 少々
- 1、カリフラワーは小房に分け、ゆでる。
 - 2、きゅうりは薄い輪切りにし、軽く塩をする。
 - 3、玉ねぎはみじん切りにし、さっとゆでる。
 - 4、ハムは食べやすい大きさに切る。
 - 5、1～4をボウルに合わせ、マヨネーズにカレー粉を加えて和える。



