

食育だより No. 6

2023年9月吉日 みなみひの保育園

日中は厳しい暑さがつづきますが、暦の上ではすでに秋になっています。スーパーに売っている食材も徐々に秋の味覚に変わっています。サンマ、栗、梨、柿、新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。いろいろな食材を使って食卓を彩ってみてください。

クッキング♪

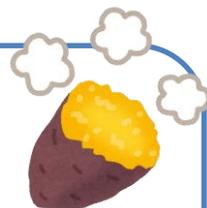
3歳児たんぽぽ組で育てているゴーヤがたくさん実ったので、幼児クラスのみんなでゴーヤチャンプルを作りました。

コロナ禍となり、本来の形でクッキングすることができていなかった子ども達にとっては初めてのクッキング活動！保育士が目の前で調理する姿は新鮮なようで興味津々な子ども達でした。保育士も試食をし、食べてみての感想を子ども達と共有し合いながら満足感を感じられるように関わりました。

まだまだ夏野菜の栽培は続いていて、子ども達も園庭に出た際に観察を楽しむ姿が見られるので、子どもの発見や気づきを受け止めながら丁寧に寄り、クッキングの機会を増やしていけるようにしたいです。

☆今月のお誕生日献立☆

- さつまいごはん おやつ
- 和風ハンバーグ
- ベイクドポテト
- プロッコリーのカレーツナマヨサラダ
- みそ汁
- 梨



ピーマンだよ

これはなんだろう？



今月の多文化メニュー【ピリヤニ】

ピリヤニとは、インドやその周辺国で食べられているスパイスとお肉の炊き込みご飯です。またパエリア、松茸ご飯と並び世界三大炊き込みご飯の1つと称されています。

インドでは結婚式でお祝いの食事とされているだけでなく、屋台で日常的に食べることもでき、国民食として幅広く愛されています。