



給食だより 8月



2024年8月

第2はとのさと保育園 給食室

太陽が照りつける暑い夏がやってきました。暑い夏を乗り切る秘訣は、「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。身体のリズムを整え、夏を元気に過ごせるといいですね！
たいようぐみさんは、いよいよお泊り保育が始まります☆ 楽しみですね！

とうがんで重たいなあ～



食育の様子



7月は各クラスで給食に使う冬瓜を持ってみたいり、枝豆のさやちぎりなどを行いました。

給食で食べるものでも、調理前の形は子どもたちは知らないことが多いものです。

実際に触れてみることで食材に興味を持ち、食べてみようとする姿が出

てくることも多いですよ！



おうちでもお手伝いにチャレンジ！

園では、子どもの年齢に合わせてできることから簡単なお手伝いをしてもらっています。

おうちでも子どもの興味に合わせて、お手伝いをしてもらってみませんか？

お手伝いの後は「上手にできたね」「ありがとう」など自信につながるような声掛けが大切です。幼児期から簡単なお手伝いを習慣化し、役割をもつことで自信につながります。

<お手伝いの種類>

- 野菜の皮をむく、すじをとる
- 野菜を洗う
- テーブルを拭く
- 食器を並べる
- 食器を片付ける 等



レシピの紹介「中華めし」

7月18日のおやつとして提供した「中華めし」のレシピを紹介します。

材料

- | | | |
|--------------------|---|---|
| お米 2合 | } | ① |
| 豚ひき肉 小松菜 1/2袋 | | |
| ゆでたけのこ 25g 人参 25g | } | ② |
| 干し椎茸 6g しょうが 2g | | |
| 酒 10g 塩一つまみ 醤油 30g | | |
| ごま油 3g | | |

つくり方

- お米を炊く
- ① を細かく刻んでごま油で炒める
 - ② で味付けする
- お米に具を混ぜる
- 完成！

普段混ぜご飯系の献立を食べない園児さんが「おいしかった」とお家の方に言ってくれたようで給食室も感激しました！