



10月食育だより



令和2年10月30日

太陽・月組保護者各位

小島保育園

今月の「食育の日」はカレー作り。今年は新型コロナウイルスの影響により、太陽組のみカレー作りを行いました。野菜を洗い、皮をむいて、野菜を切りました。にんじんは型抜きをしました。楽しみながらも真剣な表情の子どもたちです。その後、大きな鍋に肉や野菜を入れ、炒める様子や煮込んでいく手順を間近で見たり、カレーライスの食材の中に4色の栄養素が含まれていることを学びました。みんなで作ったカレーはとても美味しかったようで何度もおかわりをして食べました。月組は、カレーに入っている野菜やルーなど、4色のうちのどの働きをするのかや作り方の手順などをクイズ形式にして学びました。



順番に煮込んだ様子を見たよ

モリモリ食べました！！完食です♥

4つの栄養素、分かるかな？



10月

秋の野菜の代表格で甘くておいしいから子どもたちに人気のかぼちゃ。かぼちゃは緑黄色野菜の代表格ともいえる栄養満点の野菜です。βカロテン、ビタミンB1、B2、Cといったビタミン類やカルシウム、鉄といったミネラル分も豊富なので、率先して食べさせたい食材ですよね。βカロテンには免疫力を高める効果があるので、夏の弱った体を風邪から守ってくれます。



11月の食育カードは、16日（月）に配布致します。27日（金）の朝食までのうち2食分をチェックして下さい。朝昼晩どのメニューの食材でも構いませんのでご協力お願い致します。

