



10月食育だより



令和4年10月31日

太陽・月組保護者各位

小島保育園

今月の「食育の日」はカレー作りを行いました。初めに野菜を洗い、ピーラーを使ってじゃがいもやにんじんの皮をむきました。切った野菜を月組は型抜きし、太陽組は包丁を使って切りました。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クイズ形式で間近に見ることができました。カレーライス of 食材の中に4色の栄養素が含まれていることを学び、子どもたちと一緒に大型絵本を見ながら「カレーライスのうた」を歌い楽しみました。自分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。



ピーラーで野菜の皮をむきました



型抜き・包丁で野菜を切りました



「カレーライスのうた」を歌いました



Halloween

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。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、14日（月）に配布致します。25日（金）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。

