



食育だより



旬の食材「オレンジ」



美肌効果のあるビタミンCが豊富です。ビタミンCには抗酸化作用があるため、風邪の予防にも効果が期待できます。そのため、オレンジは肌の調子や体調を整えたい方におすすめです。

美味しいオレンジの見分け方

- 皮に張りがあって、キメが細かいもの
- 皮の色が濃いもの
- ずっしりと重みを感じ、皮が薄いもの
- 大きいもの(果肉も大きい為)

★新メニュー紹介★

副菜「切り干し大根の煮物」が増えました！



★年中組 包丁実習★

2月26日(月)、28日(水)に年中組で初めての包丁実習を行い、給食の五目汁、豚汁の人参と大根をいちよう切りに切ってもらいました。包丁を使ったことのあるお友達も多く、猫の手をしながら上手に切ってくれました★「緊張したけど楽しかった！」「もっとやりたかった！」「またやりたい！」と楽しんで包丁実習に取り組んでくれていました。スープに入った人参や大根の形を見て、「いちよう切りだ！！」「これはいちようの形じゃない！」とよく観察しながら食べている姿が見られました。次回は年長さんでピーラー・包丁実習を行う予定です☺



★年長組 クッキー作り★

2月19日(月)、21日(水)に年長組で幼稚園最後の食育「クッキー作り」を行いました。袋の中に小麦粉、砂糖、バター、バニラエッセンスを入れてもみもみし、袋から取り出して型抜きをしました。型抜きはドラえもん、キティちゃん、ディズニー、プーさんの型があり、子ども達は好きなものを選んで型抜きを楽しみました。型抜きを使わず、カービーを作ったり、チーズおかきを作ったりしている姿も見られました。給食室で焼きあがったクッキーは、給食の時に食べました。食育が終わってからも、「またやりたい！」「レシピを教えてください！」「おうちでも作ったよ！」と教えてくれて、思い出に残る食育になりました☺♥



レシピをご紹介しますので、ご自宅でもお子様と作ってみてください☆彡

クッキーのレシピ(クッキー3~4枚分)

- ① 袋に材料を入れる
袋に小麦粉 30g、砂糖 9g、常温バター17g バニラエッセンス2滴を入れて、袋の口をねじって持ち、シャカシャカと振る。
- ② 袋をもみもみする
もみもみして生地をひとまとめする。
- ③ 生地を手で伸ばす
袋から生地を出し、丸めてから手で伸ばす。
※薄くしすぎると、型抜きしにくいです。
- ④ クッキー型を使う
余った生地は手で丸めて平たくして下さい。
- ⑤ クッキングシートに乗せる
- ⑥ オーブンで焼く
予熱したオーブンで 170℃、約 20分 焼いたら完成☆



★年少組 おにぎり作り★

2月27日(火)に年少組でおにぎり作りを行いました。前日からとても楽しみにしてくれていた年少さん。みんなでシャカシャカとお米を研いで、水が白く濁っていく様子を見た後、給食室に「お願いします！」と持っていきました。炊きあがったホカホカのご飯に「ツナマヨ」「しゃけ」の具材を選んで入れました。ラップで包んで「にぎにぎ♪」「美味しくな～れ！」と言いながら上手に握ってくれました。綺麗な丸や三角、ハートのおにぎり等、それぞれ好きな形に握り、海苔を巻いて食べました。自分たちで作ったおにぎりはとっても美味しく、おかわりもたくさんしてくれました☆彡とても楽しい食育になりました☺

