

9月食育だより

令和2年8月25日発行

令和2年度 第6号

マハヤナ第二保育園



今年も残暑が厳しいようで、予報ではまだまだ暑い日が続くと言われています。引き続き水分をこまめにとることを心がけて、熱中症に気をつけていきましょう。また、少しずつ昼間と夜の温度差が大きくなってきて夏の疲れが出やすい季節でもありますので、しっかりと食事と休息を摂り、体調を崩さないように過ごしていきましょう。

今月の目標 良い姿勢で落ち着いて食事しよう！

3つのポイントをこころがけると食事の姿勢がとても良くなります！

- ① テーブルとの間はおひし一つ分あける。
- ② 足の裏は床につける。
- ③ 背中を真っ直ぐにする。



《郷土料理》

感染症の流行によって、夏休みに帰省を見送ったご家庭もあるのではないのでしょうか。

保育園では様々な地域の料理を知ってもらえたらと思い、9月・10月・11月の献立に少しずつ各地の特産品を使用したメニューや郷土料理を取り入れていきたいと思えます。

- 1日(火)…鶏めし(大分県)
がね(宮崎県)
のっぺい汁(佐賀県)
- 4日(金)…豚肉の柳川風(東京都)
お好み焼き(大阪府)
- 7日(月)…いなり寿司(しば漬け入り)(京都府)
- 8日(木)…いわしの梅煮(和歌山県)
- 9日(水)…高菜チャーハン(熊本県)
焼きうどん(福岡県)
- 17日(木)…黒豆ごはん(兵庫県)
鮭のちゃんちゃん焼き(北海道)
みそポテト(埼玉県)
- 23日(水)…ひき菜炒り(福島県)
- 25日(金)…長崎ちゃんぽん風(長崎県)
- 28日(月)…土佐酢和え(高知県)
しじみ汁(島根県)
大学芋(茨城県)
- 29日(火)…モズクスープ(沖縄県)
五平餅(長野県、岐阜県)



～今月の行事食～



*17日(木)

敬老の日にちなんで、“まごわやさしい”という健康で長生きをする為に食べると良いとされる食材を取り入れた給食をいただきます。

*18日(金) 彼岸会

『きなこおはぎ』をいただきます。

*24日(木) 誕生会

給食では『お赤飯』や『白身魚のフライ』と、毎月皆が楽しみにしているおやつパーティーでお祝いします。



～今月のクッキング～



感染症流行のため例年通りのクッキングを実施することは難しい状況ですが、各クラスに少しずつお手伝いをお願いしてきたいと考えています。

お手伝いをお願いする際は爪の点検をします。いつでもお手伝いをお願いできるように爪を切っておいてください。また、3歳児からは、クッキングセット(エプロン・三角巾・マスク)のご用意をお願いします。

*衛生上、暑さや感染症などの状況によって、実施できない場合もあります。

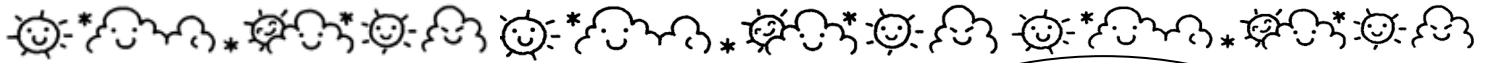


食育だより～特別号～



令和2年8月25日発行

9月の第3月曜日は、社会に貢献してきたお年寄りを労い、敬愛し、長寿をお祝いする『敬老の日』です。感謝の気持ちを伝えるだけでなく、社会的な規範を学び、食文化についても学びましょう。



取り戻そう！日本の食生活

日本は世界屈指の長寿国です。健康で長生きするためには、日本型の食生活が最も効果的です。

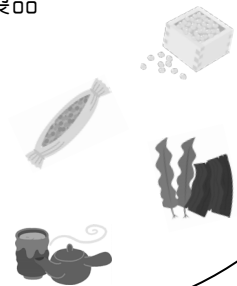
受け継がれている日本人の食事は、米を中心に野菜・大豆・魚の組み合わせが基本です。栄養バランスが極めて良く、世界でも絶賛されています。

世代交流を機に年長者から伝授してもらい、長寿食品を取り入れた日本の食事を復活させましょう！！



長寿食品ベスト6

- 1位 大豆・豆製品
- 2位 黒酢
- 3位 海藻
- 4位 野菜
- 5位 魚介類
- 6位 お茶



昔ながらのクッキングレシピ

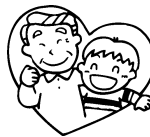
<きなこおはぎ>

～材料(1人分)～

- ・お米…20g
- ・もち米…10g
- ・きなこ…2g
- ・砂糖…2g

～作り方～

- ①お米ともち米を合わせて炊く。
- ②きなこ砂糖を混ぜておく。
- ③炊きあがった①を少しつぶし、もっちりさせる。
- ④③を小判型にし②をまぶして完成！！



一般的なおはぎはもち米だけで作りますが、保育園では精白米ともち米をいっしょに炊き、子どもたちが食べやすいように作っています。とても簡単なのでおじいちゃん、おばあちゃんたちと作ってみてください！！

保育園ではお彼岸にいただきます。

リクエストメニューレシピ

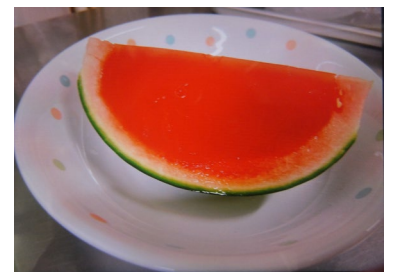
<丸ごとすいかゼリー>

～材料～

- ・小玉すいか…1玉(1.5～2kg)
- ・寒天…すいかの果汁 300ml に対して 3g
- ・レモン果汁…少々

～作り方～

- ①すいかを半分に切り、実をくり抜く。
※くり抜いて残った皮は器にする
- ②くり抜いた実を絞って果汁をとる。
※実や種が入らないように気をつける
- ③果汁に寒天を加えて火にかける。
- ④③が沸騰して2分ほどしたら火をとめて①のすいかの器に入れる。
- ⑤冷蔵庫で冷やして完成！！



8月のお楽しみおやつで丸ごとすいかゼリーを作りました。いつものすいかとは違っても夏らしいおやつになりました。すいかの実をくり抜いたり絞ったりと、子どもと一緒に作れるので試してみてください！！

お手伝いをするときのお約束



お手伝いのときは、「危ない」と大人がハラハラするよりも、「手伝って」の一言が子どものやる気を育てます。

☆水の使うときの注意・約束ごと

- ・蛇口はきちんと調節し、水は大切に使いましょう。



☆包丁を使うときの注意・約束ごと

- ・包丁の持ち方・扱いは、きちんと教えてから使い始めるようにしましょう。
(包丁を持つ手と反対の手を、猫の手にしてきちんと添えて使う。など)
- ・包丁を持ったまま立ち歩かないようにしましょう。



☆火を扱うときの注意・約束ごと

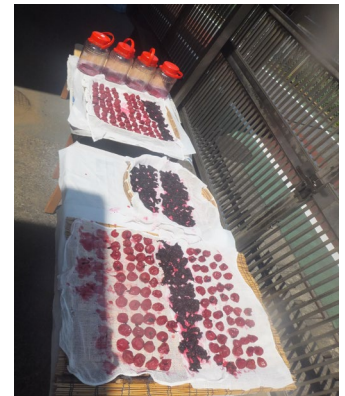
- ・大人と一緒に、周りを片付けてから扱きましょう。
- ・火加減の調節を覚えましょう。



「資源を大切にする心」「調理は遊びではないこと」をきちんと教えましょう！！

～梅干し作りの第三段階を行いました！～

8月は梅干し作りの最終工程の天日干しを行いました。すみれ組とさくら組でグループに分かれ、梅干しを1粒ずつ潰さないように丁寧に持ち、ザルの上に並べてもらいました。日が当たるところに2時間、裏返して2時間置き、13日から15日の3日間天日干しをしました。最終日は梅干しのビンも一緒に天日干しをしました。すべての工程が終わり、梅干しが完成しました！！みんなが協力して一生懸命作ってくれた梅干しを美味しく食べてもらえるよう、これから給食に出していきたいと思います！！



お母さんとお父さんと一緒にやってみよう！！

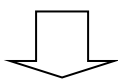


お手伝いをするときやおうちの人のごはんを作っているとき、台所からどんな音がしているかな？

①切る



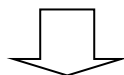
包丁を使って、材料を切るときの音は？



②焼く



オーブンやフライパンを使って、焼くときの音は？



③煮る



鍋にいれてやわらかくなるまで煮るときの音は？

