

平成30年 8月の



給食だより

もみの木保育園



本格的な夏がやってきました。毎日暑い日が続いています。熱中症にならないようにこまめに水分をとり、塩分や糖分の摂取も忘れずにしましょう。夏野菜や汁物など食事からの水分の摂取も大切です。給食もいつもよりすこし濃いめの味付けにしています。

お弁当をバランスよくつめよう！ -7月の食育-

ばいん・りんご・めろん組に、自分の空のお弁当箱に給食をつめる挑戦をしてもらいました。バランスよくつめる為にはどうすればよいか、もみの木レンジャーあか・きいろ・みどりを使ってお話しました。まずご飯を半分まで入れ鶏天、ウィンナー、レタス、春雨の酢の物、ミニトマトをつめました。大胆に詰めていき「もうはいらん〜」と言う子や、隙間をあげながら上手に詰めていく子など、それぞれの個性が出るお弁当ができあがりしました！自分で詰めたお弁当を自慢げに見せてくれ、いつも以上に楽しそうに食べていました！

お弁当箱の選び方のポイント

お弁当箱の容量(ml) = 1食に必要なエネルギー量(kcal)

お弁当箱 400ml = 3~5歳

エネルギー量(男)430kcal (女)420kcal



バランスのよい詰め方

主食(ご飯,パン,麺など):副菜(野菜,きのこなど):主菜(肉,魚,卵など) = 3:2:1



自分にあったお弁当箱の容量で食べることで必要なエネルギーを取ることが出来ます。全体の容量の半分の主食(ご飯)をまず詰め、残りの3分の1に主菜(肉,魚,卵)、3分の2に副菜(野菜)が占めるように詰めるとバランスよくなります。是非参考にしてください！

梅干し作り -赤紫蘇もみ-

ばいん・りんご・めろん組で赤紫蘇もみをしました。

ビニール袋をつけた手で「ぱー、ぐー」にしながらもんでいきました。部屋中に紫蘇の香りがする中、優しくもむ子もいましたが、なかには上手に力強くもむ子もいて感心しました。

梅干し作りも3年目になると、もみ方も上手になってきています！

アクが紫色の汁から赤紫色のきれいな色に変化する様子にも気付いていました。

最後にもんだ赤紫蘇を梅酢が上がった瓶に入れた様子を見られました。

「つぎは、どようぼし〜」と声上がり、よくわかっているな〜と嬉しくなりました！

