

給食だより

平成24年10月1日 会津報徳保育園



♪お弁当を楽しくする工夫とヒント♪

5日、秋の小遠足で子ども達はお弁当を食べます(さくら組は1日も...)お弁当を作るのは大変だとは思いますが、子どもの食べている顔を思い浮かべながら作ると楽しいですよ♪

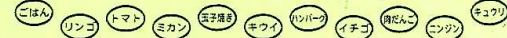
残暑が厳しかったですが、稲刈りの光景も見られ、だんだん秋らしくなってきました。「食欲の秋」です。りんご、ぶどう、さんま、秋なす...秋の味覚を味わいましょう。また、りんご狩り、もちつき会などの食育活動も行われます。秋の小遠足(お弁当持参)もあります。体調を崩さず、皆参加できると良いですね。

「食べたい」と思うお弁当が1番

嫌いなものを無理に入れなくて大丈夫です。せっかくのお弁当を嫌な気持ちで食べて欲しくありませんよ...

お弁当は何色？

色が多いと美味しそうですね。彩りが5色(白、赤、黄、緑、茶など)以上そろってれば、見た目からとても美味しそうなお弁当になります。



お弁当に詰める量

量はちょっと少なめにしましょう。「食べきった!!」という達成感を子どもに味わうことも大切です。(食後のお菓子も楽しみにしているようです)

おかずはひと口サイズに

詰める前に、子どものひと口サイズにカットしておく、食べやすいです。

型でおかずをくい抜くなど

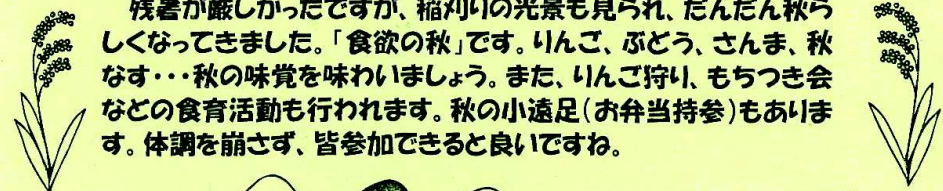
例えば、ハム、チーズ、卵など型で抜くと楽しいお弁当が出来ます。子どもに、ひと言「今日のお弁当にはウサギが入っているよ～」など言うと子どももお弁当をあけるのが楽しみになると思います。

おかずを上手に詰めるには

ケチャップ、マヨネーズ、ソース類はおかずの下に敷くと「ふたにつく」ことはありません。バランや仕切り紙を上手に使うのもお手軽ですよ。

「いたみ」が気になります

ハム、かまぼこなど加工食品でもできるだけ火を通しましょう。お弁当のふたは、ご飯、おかずが冷めてからしめましょう。



今月の予定

- | | |
|--------------------------|-------------|
| 1日 南が丘牧場見学
(さくら:弁当持参) | 13日 わくわくランド |
| 5日 小遠足 | 19日 お誕生会 |
| 8日 体育の日 | 20日 創立記念日 |
| 12日 りんご収穫祭 | |

今月の目標

しっかり食べて
元気に運動しよう

食育活動♪

12日 お弁当詰め(たんぽぽ組)

鶏の唐揚げ、金時豆、ごま和え、オレンジを色とりどりのラミカップに入れ、オリジナル弁当を作りました。2回目ということもあり、皆スムーズに出来ていました。今回は、出来上がったお弁当を皆で、見て回りました。お友達のお弁当を見て、感想を言ったりしてとても楽しそうでした。

13日 栄養指導(さくら組)

桜の聖母短期大学の学生が給食管理実習に入っていました。実習生に栄養素グループ表(黄、赤、緑色の仲間)のお話を聞きました。媒体を使った内容で、子ども達もよく話を聞いて、「牛乳は...赤!!」「ご飯は...黄色!!」「今日食べたカボチャは、緑?!」と答えていました。この話を聞いて、好き嫌いなく食べよう!と再確認したようです。
♥この日は実習生が立てた献立(カボチャのそぼろ煮)が給食に出ました。皆、とても喜んで食べていました。

