

5月の給食だより

親隣館保育園
R.3


新年度に入って1ヶ月がたちました。
新しい環境に慣れるまで落ちつかないのと同時に疲れが出てくると思います。たくさん外で遊んだ後は栄養バランスのよい食事を心がけ、十分な休息をとりましょう。

4月の食育のようす

16日(金)にバター作りをエカ1児クラスでおこないました。
ペットボトルに生クリームと塩を入れ、みんなでチカチカしゃぶしゃぶしてもらいました。「もっぴやりた〜い」という声が聞こえてきたり、ペットボトルを離れずしゃぶしゃぶしている子もいました。しゃぶしゃぶしている間に音が「シャバシャバ」から「ポトポト」と軽い音から重い音に変ったことに気づいた子もいました。できあがった後、おいそかいでもらい、「いいにおい」と言っていたり「牛乳のにおいがするね」という声が聞こえてきました。試食は今回はお昼ごはんのパンにつけて食べしてもらいました。西になると「た〜くさんのせ〜い」と好評でした。簡単なものでよか、たらお子さまと一緒にやってみてください。

朝ごはんパワーチェック
5つが習慣化できるとはなまるです♪

- 朝起きるとお腹がすいている。
- 朝食30分前に起きた。
- 朝温かい飲み物やスープを飲んだ。
- よく噛んで味あって食べた。
- 3種類以上の食料を使った。

4つ以上にチェックがついたら今日も1日パワー全開!! 

※バターの作り方
材料・用意の物
○ 生クリーム
・ 動物性のもので乳脂肪分が高い物(35%以上。できれば40%以上のものが望ましい。)
・ 乳化剤や安定剤が入っていない物(乳化剤が入った物だと時間がかかる)
○ ペットボトル ○ 塩 少々
○ 作り方
① ペットボトルに生クリームと塩を注ぎ入れます。
② ペットボトルを勢いよく上下に振り回します。ひたすら振ると音が変わります。
③ かたまりになったら完成です。

5月の食育
豆についてお話する予定です。
大豆やあずきなどを実際祭さねたり、においそかいでもらおうと思っています。
楽しみにしていきます。

※料理保育
5月12、26日のおやつに
そろまめのじゃんちゃーパンが
出ます。そろまめのさやあずきの
お手伝いをしもらおうと思っています。