食育だより No. 2

R2.6.19 北柏駅前保育園**わらび**
北柏小規模保育園**わらび**

６月に入り子ども達の元気な声が保育園に少しずつ戻ってきました。給食室から食欲をそそるいい匂いがすると、子ども達は匂いにさそわれて廊下から給食室の中をのぞきこみ「みゆきさーん！今日の給食なぁに？」とたずね、そっとのぞいて「いちごが見えたよ！今日のおやつは何かな？」とお話するお友達もいたりします。みんな食べることが大好きです。６月からはコロナ感染症の対策として、給食を食べる時は間隔をあけて座り配膳も保育士が行っています。子ども達の「おかわりください。」の声が今日も聞こえてきます。

チキン大好き

フェイスシールドを付けて配膳中

おかわりしようかな♪

クラスの先生達に聞いてみました♪

みかんの木

今年度は**「成島みかん園」**さんのみかんの木を２本お借りしてみかんの成育を観察し収穫することになりました。
先日かわいい花が咲いたところです。
これからてぃだ組・くくる組・ぱいん組が看板を作って立てる予定です。

子ども達のわらび給食人気メニュー

♪鶏の照り焼き　♪カレーライス
♪ポテトサラダ　♪ふりかけご飯
♪らーめん

栄養士
山本　涼子

４月から朝のおやつに週１～２回果物を提供しています（乳児のみ）。
ごーや組では、職員が子ども達の目の前でりんごの皮むきやオレンジを切り分けています。包丁を入れて果物の断面を見せると「わぁ～❣」と目を輝かせて、果物の爽やかな香りを感じ早く食べたい様子です。今後も季節を感じられるよう旬の果物を取り入れていきたいと思います。

わぁ～♡

いいにおい～♪

おいしいー☆

シーサー豊嶋さんのひめわか便り

技術員
豊嶋　俊一

いよいよ梅雨到来です。たまに晴れると蒸し暑さが倍増し、ハッキリ言ってマスクは辛いですね…。
皆さん熱中症にはくれぐれもご注意ください。水分補給を怠りなく！
ひめわか農園の野菜たちは皆元気です。しかしそれ以上に元気なのは、雑草くん達です。
先日**北柏わらび・小規模わらび**の先生２名と草取りに行きました。梅雨の合間のカンカン照りで、約１時間みんな無言です…！やがてポツポツと雨粒が。急いで家の中に入り、その後のご褒美のアイスはみんなニコニコ顔です♪ご苦労様でした。
今**ひめわか**農園では色んな花が咲いています。ここで**クイズ**です！写真の花は何の花でしょう？
野菜・草花の名前をお子さんと当ててみてください♪皆さん体に気をつけてお過ごしください。
またお会いしましょう。

(A)

(B)

(C)

(D)

(E)

(F)

↓答えは一番下に…☆

調理員
土屋　みゆき

ある日、４歳児の女の子が「今日のごはんおいしかった！！ごうかくね♡ママにこの作り方教えてほしいんだ…」とお話してくれました。
家に帰っても食べたいと言ってくれるなんて跳び上がるほど嬉しくなりました。
今回は素敵な一日にしてくれた**「わらび豚丼」**のレシピをご紹介します。

豚丼（幼児１人分）

- ●豚ロース　４０ｇ
- ●にんにく　少々
- ●しょうが　少々
- ●玉ねぎ　３０ｇ
- ●しょうゆ　２ｇ
- ●みりん　３ｇ
- ●だし汁　２０ｇ
- ●ごま　１ｇ

作り方

①豚肉、にんにく、しょうが、玉ねぎを炒める
②Ａを入れ火が通るまで煮込む
③仕上げにごまをふりかける

お好みでえのきやしめじを入れても美味しいです❣

答え（A）アジサイ（B）キュウリ（C）ナス（D）スイートピー（E）ドクダミ（F）シャガの花