

食育だより No.2

R4.6



北柏駅前保育園わらび
北柏小規模保育園わらび

各クラス、子どもたちの興味や関心に沿った様々な食育を行っています。
子どもたちの笑顔が、作る楽しさや自分で作ったものを食べる喜びを感じさせますね！



ずんだシェイク

2歳児
ごーや組



冷たくて
おいし〜い！

メロンパンケーキ

4歳児
くくる組



メロンを買いに
行ったよ！



手作りのお弁当は
格別♡



3歳児
ばいん組

おにぎり&お弁当作り

あじさいゼリー

1歳児
ちゅら組



きれいだね！



お豆みたい♡



0歳児
さんご組



藤の実を見て…⇒枝豆購入！



技術員
豊嶋 俊一

シーサー豊嶋さんのひめわか便り



梅雨の季節がやってきました。じめじめ・むしむし晴れると暑すぎる、でも野菜にとってはとても必要な時季です。どんどん成長をしています。しかし雑草も勢いよく伸びています。少し油断すると野菜が見えないくらい伸びます。先日ていだ組が植えたジャガイモの収穫をしました。くるみこども園から前島先生も手伝いに来てくれました。掘り上げてみるとこれが近年にない収穫で4箱も取れました。子どもたちも頑張って掘り上げてくれました。さすが年長さんです。料理して園児全員でおいしく食べようと思います。秋には野田市に借りてある畑に3歳児以上でサツマイモ掘りに行く予定です、今から楽しみです。これから暑さが厳しくなります。水分補給をお忘れなく。



ジャガイモ大豊作です

ひめわかは今

野田の今

野田の畑



調理師 土屋みゆき

北柏わらびで0歳の離乳食の頃から一緒に過ごしてきたFちゃんが転園します。そこで最終日の6月30日はFちゃんのリクエストメニューになりました。

＜給食＞
トマト Pasta フレッシュトマト入り
ブロッコリーとちくわのサラダ
からあげ
みそ汁



＜おやつ＞
いちごジャムサンド
きなこバナナ

～ブロッコリーとちくわのサラダ～

ブロッコリー	20g
ちくわ	15g
ごま	2g
☆ マヨネーズ	6g
醤油	1g

※ゆでたブロッコリーと一口サイズに切ったちくわを☆にあえます。

パスタはお母さんがお家で作ってくれているそうです。
「おいしいだよ〜♡」と教えてくれました。
ブロッコリーサラダとみそ汁はわらびのいつもの給食です。
「好きなんだよね〜♡」の一言に涙が出るくらい嬉しく、ありがたく思いました。
家庭とわらびのコラボメニュー！お母さんの味に近づけるように頑張ります。

Fight!



Fちゃん、**“食べる事は生きる事”** 美味しいものをたくさん食べて笑顔で毎日を過ごしてね！

P T A T

じゃがいもは元気の源になるエネルギーの塊。他にもカリウムやビタミンCが豊富でフランスでは「大地のりんご」と呼ばれるくらいりんごの約9倍もビタミンCを含んでいます。

じゃがいものガレット

【材料】大人2人子ども2人分
じゃがいも 2個(約300g)
小麦粉 大さじ1
とろけるチーズ 60g
油 大さじ2

作り方

- ①じゃがいもは千切りにし水気を切る。
- ②ポウルかポリ袋に①と小麦粉を入れ混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、①を半量流したらとろけるチーズを散らし残りの分量を流す。
- ④時々フライで返しながら中火で6〜7分程焼く。

じゃがいもは水にさらすとでんぷん質が逃げてきれいに仕上がらない為、水にさらさないことがポイントです



栄養士 山本涼子