

食育だより No.4



北柏駅前保育園わらび
R4.10 北柏小規模保育園わらび

食育活動での子どもたちの様子もピックアップ!



ホットケーキ
作り

バナナを買いに
行って食べたよ

ハンバーガー作り

ピザ作り

ラーメン作り

ブルーベリー
シェイク作り

稲刈り

焼きおにぎり
作り

カップケーキ作り

調理師 土屋みゆき



10月に入り、わらびのお米は新米になりました。染谷農園で、ていだ組さんが、稲刈りをしてきました。みんなおいしく完食しています。そんなお米にピッタリのわらび人気ごはん「納豆和え」です。野菜もとれて、アレンジも自由自在です。是非お試しください。ちなみに我が家では、キムチと卵の黄身をのせてますよ。おいしですよ~!!

~納豆和え~

小松菜	1株 (50g位)
人参	40g位
★ ひきわり納豆	1パック
醤油	小さじ1弱 (お好みで)
かつおぶし	適量

★を全て混ぜ合わせ、温かいご飯にのせたら、できあがり!!



シサー豊嶋さんのひめわか便り

豊嶋 俊一

やっと秋らしい気候になりました。しかし直ぐ寒い冬がやって来ます。快適な時期は短いですが色々楽しみたいですね。ひめわか農園も夏野菜が終わり大根・ブロッコリーなど秋冬野菜に変わりつつあります。野田に有る畑(野田農園)ですがサツマイモの収穫時期になりました。先日試し掘りをした所、大豊作の予想です。信じられないほど大きなサツマイモが掘れました。10・11月に3~5歳児全員シサー号で芋掘りに行く予定です。園児全員にプレゼントしますので各ご家庭で色々な料理をして食べていただければ私達も頑張っって掘り起こします。それから、子どもたちとひめわかで焼き芋もしたいと考えています。季節の変わり目です。体調にご注意ください。



野田農園で前島先生と伊藤さん

イモはこの8倍取れます

ひめわか野菜



栄養士 山本涼子

カミカミ 噛み噛み習慣を



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか? 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいです!

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ



食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう!