

食育だより

令和4年度6月わかばみや保育園

小澤 菜摘

6月に入り毎日暑い日が続くようになりました。湿度が高く、気温の変動が大きいため細菌性の食中毒が増える時期です。菌を繁殖させないためにも「つけない(手洗い)、増やさない(冷蔵冷凍保存)、やっつける(加熱殺菌)」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。また、こまめに水分補給をし体調管理に気をつけましょう。5月は柏餅作りやじゃがいもの収穫等を行いました。コロナ禍の中でできる食育をたくさんしていけたらと思います。



年長さんがかしわもち作りをしました

年長さんがおやつ時間の前に、自分で食べるかしわもちのクッキングをしました。エプロンと三角巾とマスクをしてとっても楽しみに待っていてくれましたよ。給食室で蒸しておいた皮を上手に押し広げ、あんこを包みました。「皮が固くなっちゃうから早くしないと!」「あんこが大きくて出てきちゃうよ」と楽しいそうに作っていました。出来たてのかしわもちは「自分で作ったからおいしいー!」「もっと食べたい」ととても嬉しそうに食べていました。



そら豆の皮むき体験



そら豆のほくほくサラダに入るそら豆の殻むきをしてもらいました。初めて見るそら豆にこんなに大きいんだねと驚いている子もいましたよ。



わかばっこ農園 open しました!



じゃがいも堀り大きいのから小さいのまで沢山とれました。早速とし先生お手製のふかし芋に大変身しました!

夏野菜も育てています。何ができるかな?



<ジャムケーキ>

●材料●4人分

- ・ホットケーキ粉…200g
- ・牛乳…100g
- ・卵…2個
- ・砂糖…40g
- ・バター…50g
- ・いちごジャム…50g

●作り方●

- ①卵と砂糖をよく混ぜ、牛乳を加える。
- ②①にホットケーキ粉、バターを加え生地を作る。
- ③型に②の生地を流し入れ、いちごジャムを軽く混ぜ入れる。
- ④170度のオーブンで20分焼き、火が通れば完成!



<旬の食材>

いんげん豆、きゅうり、トマト、そら豆、ピーマン、さくらんぼ、びわ、なつみかん、あゆ、かつお、あじ

