



食育だより



まこと幼稚園
R5.1月



本年もどうぞよろしくお願いたします



年が明け、2023年になりました。みなさまは、どのような年末年始をお過ごしになられたでしょうか。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。この時期は更に感染症が流行りやすくなっています。手洗いうがいや早寝早起きを心がけ、食事を美味しく食べて、元気な体を作っていきましょう。幼稚園では今年も安心安全で美味しい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いたします。

旬の野菜「ほうれん草」



ほうれん草は、秋から冬にかけてが旬で、ビタミンCは夏に収穫されるものよりも3倍多いです。

ほうれん草には下記の栄養が含まれています。

- カリウム→高血圧予防、むくみ予防
- 鉄→貧血予防
- ビタミンA→眼や皮膚の健康を保つ
- ビタミンC→風邪予防、がんや動脈硬化予防

今回は野菜が苦手なお子様も食べられる、ほうれん草のおやつレシピをご紹介します ✨ →→→→→

ほうれん草とバナナのパンケーキ 2人分



<材料>

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・ほうれん草 30g(茹でて細かく刻んだもの)
- ・バナナ 1本(フォークなどで細かくつぶしたもの)
- ・牛乳 50cc~70cc
- ・卵 1個

<作り方>

材料を全て混ぜ合わせ、油を敷いたフライパンで両面を焼いたら完成☆
お好みでバターやメープルシロップをかけてお召上がりください。

★年少組 お箸の持ち方・お箸ゲーム★

1月11日(水)に年少組で「お箸」の食育を行いました。

まず初めにお箸の持ち方を練習しました。「お箸はえんぴつと同じ持ち方をしてみてくださいね」と声かけをすると、先生のお手本を見ながら上手にお箸を持ってくれました ✨

お箸の持ち方が分かったら、次は動物のお口の中にハートのスポンジを入れて、食べさせてあげるゲームを行いました。同じ机のお友達と協力して楽しみながらゲームに取り組んでくれました。このゲームはお箸を使ったことがないお友達には少し難しかったかと思いますが、今回の食育をきっかけにお箸に興味を持っていただければ嬉しく思います。

