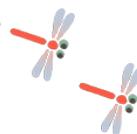




9月 食育だより

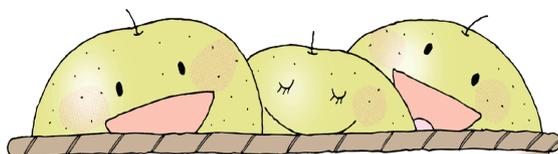


9月に入ってもまだ暑い日が続きそうです。朝晩は涼しくても日中は気温が上がります。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達のため、脱水症状や熱中症になる危険性が高いので気をつけましょう。

夏の疲れが出てくるこの時期、まずは、ゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊べるといいですね。



みんなの大好きメニュー 「ココアドーナツ」



【材料(8人分)】

ホットケーキミックス	200g
ベーキングパウダー	5g
スキムミルク	16g
ココア	6g
グラニュー糖	16g
水	適量
揚げ油	適量

【作り方】

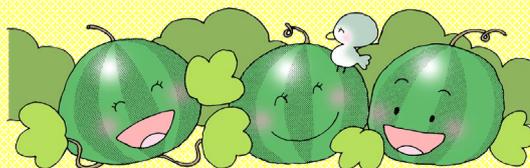


- ① ココアはふるいにかける。
- ② ホットケーキミックス、ベーキングパウダー、スキムミルク、ココア、グラニュー糖を合わせ、水を入れて生地を作る。
- ③ 油で揚げる。
- ④ お好みにグラニュー糖をまぶす。
(粉糖があれば粉糖の方がドーナツにからみます。)

スキムミルクがない場合は牛乳でも代用できます。固めの生地なら、ドーナツ型で抜いて揚げられますし、ゆるめの生地ならスプーンで落として揚げられます。



楽しい食育活動 「食する」



プランターで栽培した小玉スイカは、長雨の影響でヒビが入ってしまい、少し早めに収穫することに…。

2個のスイカを以上児クラスでいただきました。中が色づいているか心配しつつ包丁をいれると、赤い色に種も入っていて、スイカの甘い香りがします。それを見ていた子どもたちからは歓声が上がりました。一切れずつみんなに当たり、「美味しい」の連発です。「もっと食べたい!」と、おかわりをする子もいました。皮のところぎりぎりまで味わっていました。

しばらくしてから、「先生スイカ美味しかったね。また食べたい!」の声。「来年みんなで作ろうね」と約束です。

きゅうりも最後の収穫になり、スライスしていただきました。「美味しい!」「もっと食べたい!」と、夏野菜の思い出がいっぱいになりました。

野菜栽培は、「見る」「触れる」「食べる」など、楽しみがいっぱい詰まった食育活動です。来年、年長になるばんだ組では、今から野菜栽培を楽しみにしている様子が伝わってきました。