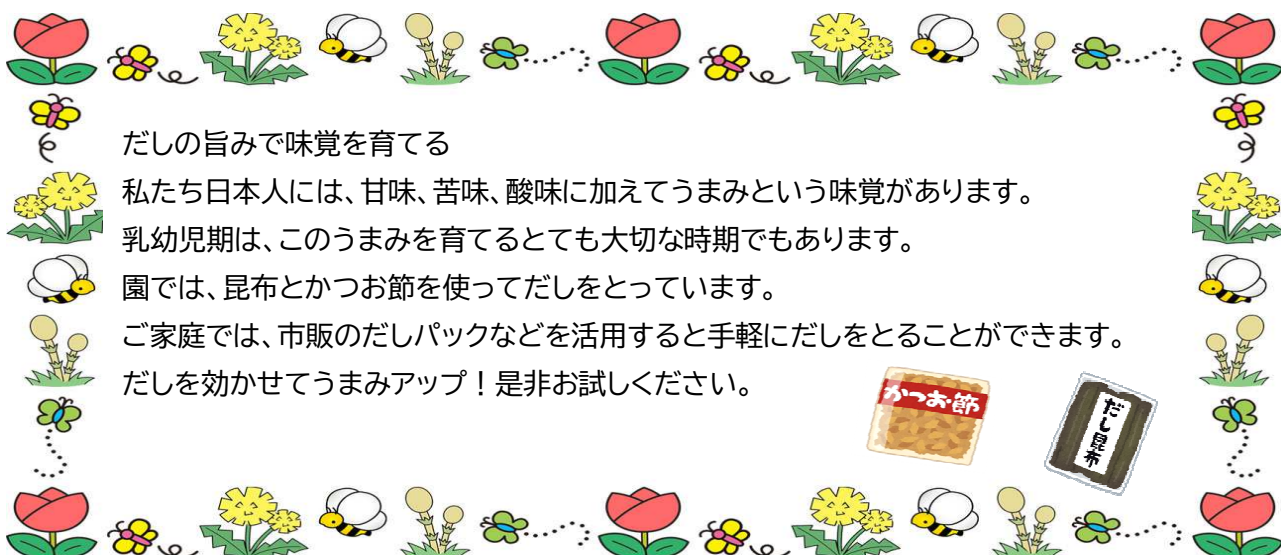




令和6年 5月

東戸塚らびっと保育園

新年度が始まり、一か月がたちました。最近では、給食の時間になると、手をたたいてくれる子や「美味しそう！」と言ってくれる子もいて、うれしい限りです。給食を通して食事の時間は楽しいと感じてもらいたいです。色々な食材を食べて元気な身体を作りましょう。



だしの旨みで味覚を育てる

私たち日本人には、甘味、苦味、酸味に加えてうまみという味覚があります。乳幼児期は、このうまみを育てるととても大切な時期でもあります。

園では、昆布とかつお節を使ってだしをとっています。

ご家庭では、市販のだしパックなどを活用すると手軽にだしをとることができます。だしを効かせてうまみアップ！是非お試しください。

作り方

- 1, 粉類と砂糖をまぜる
- 2, 牛乳、サラダ油を入れ、まぜる  
(あまりまぜすぎるとふくらみが悪くなるので注意)
- 3, コーンを入れる。
- 4, 型に流し、強火で一気に15分蒸す。

\* 茹でた人参、かぼちゃ、さつまいもなどでもおいしくできます。

コーン蒸しパン(子ども5人分)

(材料)

コーン 30g

小麦粉 100g

砂糖 50g

ベーキングパウダー5g(小さじ1)

牛乳 100g

サラダ油 15g(大さじ1)

# 食育活動



4月18日にそら組が、野菜観察をしました。

観察の前に「この野菜なーんだ？」と見せると「キャベツ！」「ピーマン！」と元気に答えていました。

半分に切ったキャベツやピーマンを見せると、「黄色いね！中に種がある！」などと言っていました。その後、野菜を触ったり、匂いをかいだり、小さくちぎったりして、楽しそうでした。

その日の給食でキャベツの味噌汁が出て美味しそうに食べていました。

\*提供する、野菜は、新しいものを使用しています。



## にじ組の食事の様子

手づかみで食べる子、食具を使って食べる子、保育士にスプーンで口にご飯を運んでもらう子、発達に合った食べ方で、みんな一生懸命に食べています。

