



給食だより 12月

杉戸みちのこ保育園

令和2年 12月1日

寒さがまた、いちだんと厳しくなってきたこの頃。

急に気温が低くなり冷える日もありますが、今年最後まで元気いっぱいにご過ごしていきましょう。あつという間に年内ひと月となりました。今年1年、どうもありがとうございました。

五感を使って食材に触れよう！

五感でおいしさを感じる(見る・触る・嗅ぐ・聞く・味わう)

私達人間は、食べ物を味覚だけでおいしいとは判断しません。

食べるという活動は五感(視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚)すべてを同時に行える活動です。

食材や料理を目で見る、焼ける音や揚がる音を耳で聞く、匂いを嗅ぐ、食材に触れる、どんな味がするのか食べる、といった五感を使う行為が、食に対する関心だけではなく五感を養う面で成長できる機会になります。



考えよう！子どもが感じるおいしさ要素

作る

一緒に作っているとき、食べ物をおいしそうに感じますか？音やにおいなど、美味しそうに感じる要素はいろいろありますね。

水の音が「ジャー・ジャー・ジャー」

まな板と包丁を使って「トン・トン・トン」

煮炊きをして「グツ・グツ・グツ」



食べる

そうして作った料理はおいしいですね。

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶も弾みます。

いただきます



ごちそうさまでした



後かたづけ

後かたづけもしっかりして、最後まで気持ちよく。

一緒に作って、食べて片付けをしておいしかったね。



今月のオススメ

おやつにも☆

<材料> (幼児2人分)

ホットケーキミックス 40g

砂糖 2.2g

ヨーグルト(無糖) 24g

小麦粉(打ち粉用) 少々

白パン



<作り方>

- 1 ホットケーキミックス、三温糖、ヨーグルトを混ぜ合わせる。
- 2 手に粉をつけて成形する。
- 3 オーブンシートを敷いた鉄板に並べ、小麦粉を振りかける。
- 4 140℃のオーブンで13～15分焦げないように焼く。

お楽しみ会のメニューにもしていただきます。ツリーの形にする予定です。ご家庭では抹茶を加えて二色にするのも素敵になりますよ☆

食育活動

春に予定をしていた、らいおん組さんのカレー作りは21日に子ども達のみで行います。野菜を切ってもらうので、ご家庭での包丁の練習などお願いします。17日はお楽しみ会メニューになります。幼児組を対象に軽いバイキング形式をしたいと思っています。

くま組さんは来年度に向けて箸での食事が増えます。お箸の練習を引き続きお願いします。