



給食だより

杉戸みちのこ保育園

令和4年12月1日

今年もあと1か月となりました。今月はお楽しみ会やもちつき、クリスマスなどのイベントが目白押しです。給食もイベント食が多くなっていますので、楽しみにしてください。



食事作り体験

保育園では食事作りを体験するなどの食育を行っています。食育をすることで、苦手だった食材が食べられるようになる、協調性が身につく、できたことで自信につながる、などのメリットがあります。しかし、家庭でやろうと思っても、帰宅してから寝かしつけまでの時間は本当に忙しくて難しいかと思います。今月は年末年始の長い休みもあるため、休みの日を利用して、できることから一緒に食事作りをしてみましょう!!

1歳頃から

- ・買った食材を冷蔵庫にしまう。
- ・箸やフォークを並べる。
- ・テーブルを拭く。
- ・食器を片付ける。

2歳頃から

- ・玉ねぎやとうもろこしの皮をむく。
- ・レタスなどの葉物野菜をちぎる。
- ・きのこを手でさく。
- ・ピーマンの種取り。

3歳頃から

- ・クッキーの型抜き。
- ・ホットケーキの粉を混ぜる、焼く。
- ・ピーラーや包丁を使って野菜を切る。
- ・餃子をつつむ。
- ・卵を割る。



年齢が低い程、料理とあそびの区別がつきません。きちんと手洗いをして、エプロンをつけるなどして雰囲気づくりをしましょう。また、作ったものはすぐに食べるようにし、些細なことでもできたら大袈裟にほめましょう!!

今月の郷土料理 ～東北地方～

油麩丼(宮城)

豆腐田楽(岩手)

みそかんぶら(福島)

菊のお浸し(山形)

じゃっば汁(青森)

おやき(秋田)



食育活動

12月26日にらいおん組さんでクッキー作りを行います。生地を作って、型抜きをします。クッキー型をお持ちのご家庭は、ジップパー付きポリ袋に入れて持参してください。

