

## もみの木保育園

# 9月 給食だよ!

まだまだ残暑の厳しい日々が続いていますが、夏バテはしていませんか?早寝早起き朝ごはんでは生活リズムを整えて、これから迎える食欲の秋を楽しみましょう。

### めろん組さんの給食はバイキング給食!?



毎日、自分の分は自分で配膳しています。食べられる量を決め、お茶碗について、慎重に席まで運びます!

### りんご・ぱいん・もも組さんの給食は?



お皿を選んで自分で席まで運んでいます。自分で選んだお皿は苦手な物も最後まで食べようと頑張ることができます!



### おやつの手作りパンってどんなパン?

もみの木保育園で生地をこねるところから作っている、いろいろな具材のお楽しみパンです。手作りなので添加物も少なく、砂糖や塩などの分量も子供向けに変えることができます! みんなの分の生地をこねるのは大仕事です。給食の先生は手作りパンの日は気合を入れて出勤します。給食室からバーンと大きな音が何度も聞こえたらそれは生地をこねる音(\*^^\*)





もみの木保育園

# 食育だより

## 梅干しづくり

真っ赤になった梅を土用干し！！梅干はなぜ干すの？  
3つの理由 ①殺菌効果 ②美味しくなる ③長持ちする



手を洗い、手袋をして  
先生の説明を聞いて～

1つずついいないに  
網の上に置いて～

晴れた日に無事干すこと  
ができました☆

## 8月の食育『夏野菜クイズ』

7.8月の給食でたくさん登場した夏野菜たち。トマト、きゅうり、おくら、ピーマン・・・『旬』とは？・・・美味しい！栄養満点！安い！と少しお話をした後に、旬の野菜たちのシルエットで何の野菜かを当ててもらいました。ヒントを準備してはいたのですが先にみんなに当てられてしまいました(；´∀´)みんなとても詳しくてお野菜の説明もとても真剣に聞いてくれました♪



この日の給食は煮魚でした。にんにくやしょうがも旬のお野菜なのでいちご・ぶどう組さん以外のお友だちには少しずつ煮魚のしょうがを食べてもらいました。味はどうだったかな？9月からは秋になるのでまた夏とは違った美味しい『旬』のお野菜や果物があります。給食でもたくさん出すのでみんな食べてね～(´ω´)ノ