



☆食育だより☆

川崎市認定保育園 babyhome

食育活動



屋上ではプランターで年中組が野菜を育てています。

この夏はきゅうりやミニトマトなどが収穫出来ました(^O^)

苦手な野菜も自分たちで育てるととても美味しく感じます♪普段野菜が苦手な子も「おいしい〜！」と食べていました♪



年長組は武蔵新城にあるシェア畑を借りて週1回畑の時間を設け、色々な物を育てています！今年は夏野菜が写真以外にもオクラ・小玉すいかなどが収穫出来ました♪10月には育てたさつまいもをお芋掘り遠足で収穫します(^_^)もちろん無農薬です☆彡



保育園の給食・その他



保育園の給食では川崎市の献立を参考にしています。

おやつも手作りになっており、既製品などはほとんど使っていません(^^)

右下の写真は6月に行った梅シロップ作りの様子です☆彡

たくさん作った梅シロップは夏の間、水遊びの時に水分補給として梅ジュースにして飲んだりおやつの蒸しパンに入れたりと園児全員で楽しみました♪

レシピカード配布

生鮭のタンドリー風焼き

(おとな2人、こども2人分)

生鮭 3切れ(子どもは1/2切れ)
プレーンヨーグルト 大さじ3~4(54g)
ケチャップ 大さじ1(15g)
カレー粉 少々
塩・こしょう 少々
にんにく 1かけ(5g) (すりおろし)

《作り方》

①生鮭は、水分を拭き取り、ヨーグルト・すりおろしにんにく・調味料を混ぜ合わせたものに漬け込む。

②天板にクッキングシートを敷き、①を並べ、180~200℃のオーブンで15~20分くらい焼く。中までしっかり火が通っていたら出来上がり。

☆タンドリーチキンの魚バージョンです。焦げやすいので、気を付けて焼いて下さい。

給食だより 9月



平成 29 年 8 月

babyhome

もう秋かな?いえいえまだまだ残暑厳しい9月です。夏の疲れが出てきてなんとなく身体がだるい…などの症状が出ることもあるでしょう。そんな時はいつも以上に早寝、早起き、朝食をきちんと摂る、良質なたんぱく質(肉、魚、卵、大豆)を摂るを心掛けてみましょう。

9月のメインイベント、運動会もあります!毎日元気に登園していただけたらと思います(^^)

☆お米の魅力☆

新米の季節です!お米には魅力が沢山!

babyhome の子どもたちも大好きです(^^)

- ・腹持ちが良く、太りにくい。
ごはんの粒は粉(パンやうどんなど)に比べてエネルギーがじわじわ燃え、腹持ちが良く太りにくい。
- ・味がついていないのでおかずを選ばない。
- ・繊維質が多く、便秘になりにくい。
- ・パンに比べ安い。



☆ 日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬~10月上旬)を「十五夜」と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。



~今月の離乳食~

(初期以降)

米・絹豆腐・ほうれん草・キャベツ・人参・大根・かぶ
玉ねぎ・かぼちゃ・じゃがいも・ブロッコリー・白菜
さつまいも

(中期以降)

鶏ささみ・かつおだし・昆布だし・助宗タラ
きゅうり・麩・乾麺・鮭・いんげん・食パン
・むきカレイ・大豆水煮・マグロ水煮缶・しょうゆ

(後期以降)

青のり・赤ちゃんせんべい・マカロニ・しらす干し
ゼリーの素・きな粉・ホットケーキミックス
加熱牛乳・米粉・かつおぶし・味噌

ご確認ください!



防災の日

9/1は防災の日です。非常食(アルファ化米や缶詰、ビスケットなど)のほかにも子供が日常的に食べ慣れているお菓子などもストックしていると良いでしょう。災害時などの環境の変化で心身ともに不安定になり、食欲がわかないことも。いつも食べているお菓子なら子供も安心して食べる事が出来ると思います。賞味期限ごとに食べてまたストックするを繰り返すと良いかと思います。

