



戸野目保育園 食育だより



戸野目保育園では、年長児を主に「どんな野菜を育てようかな？」と考え、園士先生に教えてもらいながら苗植えや毎日の水やりを行い、野菜の成長を見守ってきました！

大きく おいしくな～れ！

これは何でしょう…？



正解は… **じゃがいも！！**



☆他にも。。。☆

トマト、きゅうり、なす、とうもろこし
おくら、スナップえんどう、かぼちゃ、ピーマン

たくさんの野菜を収穫しています！



5月に植えたじゃがいもがこんなに大きく成長！年長さんみんなで収穫してくれました☆

カレークッキング

年長さんが野菜を切ってカレーを作ってくれました！
園で採れたじゃがいも、なす、ピーマン、かぼちゃはトッピングとして自分で盛り付けました。いつもは苦手な野菜も年長さんが作ってくれたことで、どの子もおいしく食べて完食でした！



食育集会

毎月19日は、「食育の日」ということで、年間計画を立て給食室や食材のことマナーについてなど、子どもたちが興味関心を持てるような活動を行っています。



給食室の
用具を紹介するよ



この苗は、何の野菜かな？



おにぎり
にぎにぎ！





もぐもぐ通信

令和5年7月14日 戸野目保育園

子どもたちが園で育てた野菜を少しですが、家に持ち帰っています。

5月に年長さんや年中さんが、いろいろな野菜を植えて、育ててくれたものです。給食でもカボチャをシンプルに蒸し焼きにして味わいました。自分たちが育てた野菜の味はとても特別な味わいだったようで、とても喜んでいました。

食中毒に注意しましょう

夏は食中毒が発生しやすい季節です。

- 1 手洗いをし、調理器具の衛生に注意して細菌を「つけない」。
- 2 食べものは低温で保存して細菌を「増やさない」。
- 3 加熱調理して細菌を「やっつける」。

食中毒予防のために、この3つを守りましょう。



★ バランスのよい食事をとろう ★

暑さが厳しくなってくると、体がだるくなったり食欲がなくなったりする「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテしないためにも、主食・主菜・副菜・汁ものの4つのおさがりが並ぶ、バランスのよい食事を心がけましょう。



6月の好評献立

豆腐のお好み焼き

材料 (大人4人)

キャベツ	150g	
長いも	60g	
木綿豆腐	270g	
A	ツナ	60g
	コーン	30g
	塩	1g
	小麦粉	60g
	油	10g
マヨネーズ	適量	
中濃ソース	適量	
かつお節	適量	

♥ 作り方 ♥

- ① キャベツはみじん切り。長いも→すりおろす。
(※長いもをじゃがいもにしたときは千切り)
木綿豆腐は水を切り、よくつぶす。
- ② ①とAをボールの中でよく混ぜる。混ぜた所に小麦粉を入れてさらによく混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき②を入れて焼く(両面)
- ④ 焼き上がったら、お好みでマヨネーズ、ソース、かつお節をかけて出来上がり♪

