



れんげぐみだより

2022.10

晴れわたる青い空に白い雲、空の高さに秋の訪れを感じます。
過ぎやすいこの時期、たくさん遊んで、ごはんをいっぱい食べて、元気な身体づくりをし冬の寒さに備えましょう。

＝食育活動＝

<ねらい>

「この料理は何から出来ているのかな？」
素材に触れて調理過程を見ることで「食」に繋げよう。

きゅうりのかわり漬け



きゅうりをトントン



ごま油 いい匂い



調味料を入れてモミモミ

「おいしくなあれ」のおまじない



「味見」



ホットケーキ



粉と豆乳を混ぜて



フライパンでジュージュウ

「いい匂いだね」



「フーフー」

ポップコーン



ポップコーンってとうもろこしから出来るんだよ。



グリーンピースご飯



「みんなが鞘から出した豆を茹でて
ご飯に混ぜるよ～」

お皿に盛りつけられている物を、見ただけで「いらない」と言うことが増えてきています。献立の材料に触れ、調理過程を見ることで「食べてみよう」という思いが芽生えればと思います。「味見」も子どもたちにとっては楽しいものです。味見は食べるけどお皿に乗せると食べなかったりして…いろいろ試しながら食が広がっていくといいですね。「食事はおいしく！楽しく！」

*今後の予定：きのこ・サニーレタスを栽培して皆で食べたいと思っています。