

給食室の窓から

2025.08



お家で出来る食に関わる経験で、食への興味をぐんぐん高めてみましょう！

食育と聞くと何をしたらいいのかな？と悩まれるかもしれませんが、食と関わる事で食に興味を持つことも食育の一つだと考えています。食材に触れることや五感を感じる事で、食への関心を高めるきっかけになり、「食べたい気持ち」が自然と引き出されます。お手伝いをしたら、よく食べるようになったという声も沢山聞きます。年齢に合わせた食との関わりは何があるかな？と考えてみると身近には色々あるんです！例えばすいかを触ってみたり、切った果物の匂いを嗅いでみたり、1～3歳でも関われることはたくさんあります。トウモロコシの皮をむいたり、野菜を洗ってみたり、サラダのレタスをちぎってみたり。幼児になれば食事を運ぶお手伝いもぜひ、お休みの日などに食と関わる機会を作ってみてください。今回は火を使わないで簡単にできるアイスを紹介합니다。

☆夏にぴったり手作りヨーグルトアイス☆

【材料】

・ヨーグルト 300g ・生クリーム 200ml ・グラニュー糖 80g

【作り方】

材料を全部混ぜ合わせ、15分冷凍庫で冷やし混ぜるを3回繰り返します。

3回混ぜたら、冷凍庫でしっかり冷やして出来上がりです。

お好みにフルーツを混ぜても美味しいです。ぜひ子どもと一緒に作ってみてください！

🍉お誕生日インタビュー🍉

今月はひまわり組の女の子単独インタビューです。インタビュー当日にはメニューが決まっていたみたいです。ピンクのソファに座ってインタビュー開始です！「もう決めてきたんだよ」早速聞いてみました。

「つくしんぼパンと大根ベーコンスープと鶏肉のガーリック焼き」と、少し緊張しながら答えてくれました。今年のひまわりさんにはつくしんぼパンが大人気です。鶏肉のガーリック焼きはインタビューする前から決まっていた、事前に伝えてくれていました。副菜はどうする？「マカロニサラダがいい」8月も非加熱のマヨネーズが使用できないので、マヨネーズを使わないマカロニサラダになる事を伝えると「じゃあ春雨サラダは？」と聞かれました。春雨サラダもマヨネーズを使わないサラダだったら作れるよ「そっかー、そしたらじゃがいもとインゲンが入っているのがいい」じゃがいもとインゲンが入ったサラダはフレンチサラダで、マヨネーズを使わないから大丈夫だよ「そしたらフレンチサラダにする」と献立が決定しました。ケーキはどうする？「チョコがいい」クリームとスポンジ両方チョコにする？「スポンジがチョコでクリームが白！」とケーキも決まりました。上に乗せるフルーツはイチゴがいいと言われましたが旬のものではないので、もう一つ答えてくれたみかんになりました。キラキラはつける？「うん！キラキラの名前なに？」と聞かれたので“アラザン”の名前を伝えました。材料の名前を伝える事はあまりないので聞いてくれて嬉しかったです。ジュースはリンゴジュースに決めました。頑張って作ります！

★8月のお誕生日のお友だちおめでとうございます★