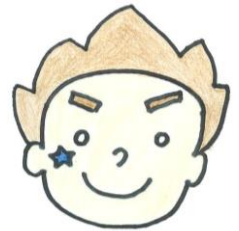


# Gen Kids



令和元年10月号 さくらぎ保育園 食の委員

新米のご飯など食べ物がおいしい味覚の秋。給食にも旬の食材を積極的に取り入れるようにしています！旬の食材はおいしいだけでなく、栄養素も豊富です。たくさん食べて、元気に遊んで、子ども達の丈夫な身体づくりができるようにしていきます。

## ☆おなかチーズおにぎり レシピ☆

### ◎材料◎

米	1合
しょうゆ	大さじ1/2強 (10mL)
酒	小さじ1強 (6mL)
顆粒だし	小さじ1 (3g)
角チーズ	15g
粉末かつお節	2g
塩	味を見て調節

### ◎作り方◎

- ①米は、しょうゆ・酒・だしをいれ、既定の水量に合わせ、軽く混ぜてから炊飯する。
- ②炊きあがったらごはんを混ぜ、角チーズと粉末かつお節を入れて混ぜ合わせる。
- ③お好みの大きさに握れば完成！



## ～絵本からの食育～

8月のお誕生日会では給食室の栄養士も参加し、「やさいのおなか」をつかってクイズを行いました。野菜の断面図のイラストを見て何の野菜であるかを子ども達に考えてもらいました。正解発表では本物の野菜をその場で切り、子ども達に野菜の断面を見てもらい、その後ランチルームにも展示しました。クイズに登場した野菜はその日の給食にも取り入れ、子ども達はよく食べている様子でした！



10月には食の委員企画で、絵本につなげた給食づくりを計画しています。子ども達に給食づくりのお手伝いを依頼して、実際に食材に触れてもらう機会をつくりたい。

生の野菜の匂いや感触を感じてもらい、食への興味・関心につながる一つのきっかけになれば、と思います！

