



三光幼稚園・三光保育園  
**三光食育だより**  
 2019年 9月号  
 三光幼稚園給食室



白玉作り！みんなで混ぜ混ぜ♪



どうやってダシをとるのかな？

**2学期の給食がはじまりました！**

3日(火)から幼稚園の給食がはじまりました！ランチルームでみんなと一緒に食べる給食は、とても賑やかな雰囲気です。2学期の給食もカレーライスでスタートです。「カレーライスおいしかった！」「野菜も全部食べたよ！」と元気に話してくれました。また、「おかわりください！」とたくさんのお友だちがおかわりに来てくれました。

9月からは気候も涼しくなりはじめ、食欲もわいてきます。子どもたちの食欲と期待にこたえられるように、2学期も日々おいしい給食作りに励みたいと思います。

**夏休みにおこなった食育を紹介します♪**

① 8月9日(金)「ダシ取り体験」

参加者：あすなろの年長、きく組

ダシの材料である煮干し、昆布、かつお節をそれぞれ食べてみました。ダシありの汁、ダシなしの汁の味を比べ、やはりダシあり方が人気でした。「うまみ」を経験する機会となりました。

② 8月20日(火)「ソース作り」

参加者：あすなろ年少、たんぼぼ組、たけ組

ケチャップとウスターソースを味見をしながら混ぜて、それぞれ自分好みのソースを作りました。甘い味が好きな子どもはその後砂糖も混ぜました。「このくらいかな？」と悩みながらも「美味しくできたよ！」と楽しそうに作ってくれました。できたソースはハンバーグにつけて食べました。ぜひ、お家でも子どもと一緒に作ってみてください☆8月28日(水)に年中でも予定していましたが、大雨のため休園となり中止になりました。

③ 8月27日(火)「白玉作り」

参加者：あすなろ年中

白玉粉を混ぜるときの感触を楽しみながら、耳たぶくらいの柔らかさを目指してこねました。出来上がった白玉はきな粉をまぶした「きな粉もち」にして味わいました(\*^\_^\*)

**味覚体験とは？**

6月中旬から子どもたちが収穫した「きゅうり」を各クラスで醤油や味噌、塩など様々な味わう体験をしてきました。8月には保育園で2歳～5歳のお友だちと一緒に料理の「さ・し・す・せ・そ」にきゅうりをつけて、それぞれの味を知る経験、味を伝えたり表現する楽しさ、言葉の獲得を目的に“味覚体験”をおこないました。調味料につけてきゅうりを食べてみると、子どもたちは「甘い！」「お味噌汁の味がする～」「(おしょうゆは)卵につけるよ」と教えてくれたり、においを嗅いで鼻をつまんだり、酸っぱそうな顔をしたりと、様々な表情やしぐさを見せてくれました。



**☆お楽しみおやつ☆**

あすなろさんの15時おやつを西九州大学健康栄養学部の実習生が考えてくれました！3回目は9月6日(金)に実施する予定でしたが9月4日(水)に変更になりました。

8月23日(金)…桃豆乳プリン

8月30日(金)…かぼちゃきんとん・りんごジュース

9月4日(水)…鮭おにぎり・小松菜とツナのおにぎり

9月13日(金)…トマトゼリー (みかん・パナップル入り)

毎回子どもたちは楽しみにして、おいしそうに食べてくれます。実習生も子どもたちが笑顔で食べてくれて嬉しそうでした。

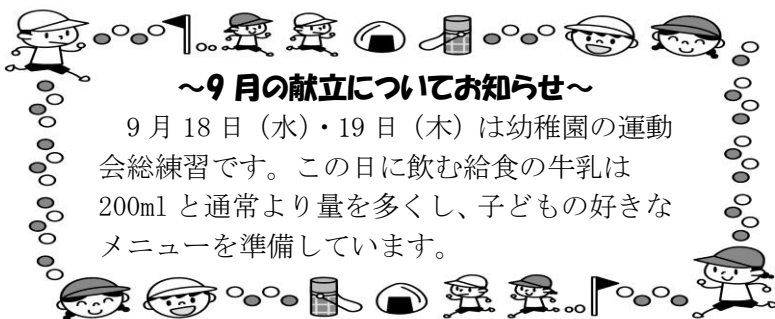


**☆今月の郷土料理☆9月13日(金)実施**

- ・芋入りごはん
- ・あじの南蛮漬け
- ・豚汁
- ・牛乳



**秋が旬の食べ物**



**～9月の献立についてお知らせ～**

9月18日(水)・19日(木)は幼稚園の運動会総練習です。この日に飲む給食の牛乳は200mlと通常より量を多くし、子どもの好きなメニューを準備しています。