

第3回「野菜について学ぶ」

2月20日（金）年長さん今年度、最後の食育活動を行いました。

最後の食育の内容は、「野菜について学ぶ」でした。

大根や人参、キャベツなどの野菜を観察し、触ったり、持ち上げてみました。そして、野菜の断面クイズを行い、栄養士が目の前で野菜を切り、みんなで野菜の断面がどうなっているかを実際に見て、クイズの答え合わせをしました。

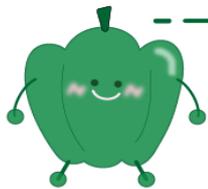
正解したみんなは大盛り上がり。

その後、ピーマンとレンコンでスタンプ遊びを行いました。

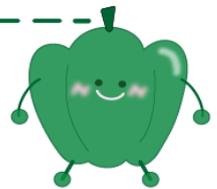
スタンプを押すと「主食・主菜・副菜」の揃った

バランスの良い食事カードが完成。

さすが、年長さん。スタンプ、とっても上手に押せましたね。



お野菜レシピ



お野菜混ぜて作ってみました にんじんくつきー

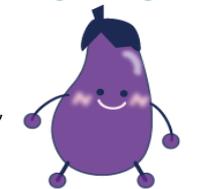
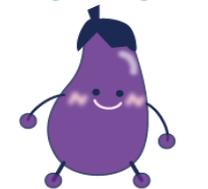


材料（こども10人分）

○薄力粉	200g
○ベーキングパウダー	3g
○卵	1個
○バター	80g
○砂糖	80g
○にんじん	80g

◎ 作り方 ◎

- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ②にんじんは、茹でて潰し、よく冷ます。
- ③バターはクリーム状に練り、砂糖、溶き卵、人参を加えて混ぜる。
- ④ふるった粉を加えて混ぜる。
- ⑤棒状に小分けにし、ラップで包み、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥包丁で1cmの厚みに切り分け、180℃のオーブンで、15～20分焼く。



おやつや給食のレシピをクックパッドにて随時更新中です♪
ぜひ、ご覧ください。

昨年度より、つつじが丘幼稚園オリジナルの食育を行っています。

子どもたちの楽しんでいる様子を見て、私たちも一緒に楽しく「食育」を行うことが出来ました😊

これらの活動が食べ物への興味、食べることの大切さ、食事を作ってくれるご家族への感謝、食事の楽しさにつながり、健やかに成長してくれることを願っています。

1年間ありがとうございました。

つつじが丘幼稚園 栄養士

