



# 給食だより★7月



令和元年7月1日発行  
おとぎ保育園  
管理栄養士

## ★6月17日(月) 栄養・歯磨き指導

ももたろうぐみとかぐやひめぐみで栄養・歯磨き指導をしました。

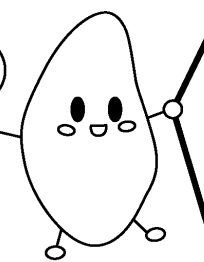
- ①一口位の大きさのおにぎりを30回噛む
- ②よく噛むことの利点6つのお話し(ももたろうぐみのみ)
- ③紙芝居《バイキンどうぶつえんへようこそ》
- ④模型を使った歯磨き演習

を行いました。

おにぎりを30回噛むと味がどうなったか聞いてみると、ももたろうぐみでは「甘い、美味しい、おもちみたい、まんじゅうみたい」、かぐやひめぐみでは「畑の味がする、しょっぱい、こしょうの味がする、(甘い・辛い・しょっぱいの中から聞くと) 甘い」等の反応がありました。

指導後の食事では、みんな一生懸命噛んで食べたため静かな食事時間だったそうです。お家に帰ってからお話をしてくれた子もいたり、日にちが経っても「30回噛むんだよね」と話す子もおり、嬉しく思います。

食育  
メモ



### ごはんの甘味を味わいましょう

味覚だけでなく栄養バランスの観点からも、でんぷんを含むごはんの甘味を、子どもには楽しく味わって欲しいものです。よくかんでみましょう。保護者の方も改めていっしょにやってみませんか。

## ★サンプルケース(1階・2階)・延長保育の補食について

7月と8月は気温が高く、湿気もあるのでサンプルケースをお休みします。また、延長保育の補食はおにぎりをお休みし、菓子またはパンとさせていただきますのでご了承ください。

## ★6月21日(金) ももたろうぐみクッキング 🍷 🍀

カレーライスとフルーチェを作りました。



お家でお手伝いをしている子もいるようで、ピーラー・包丁も丁寧に上手に使うことができました。「猫の手」も意識することができました。



にんにく・しょうがの香りを嗅いだり、お肉の色が変わったのを見たり、あくに興味をもったりしました。

肉と野菜を煮込んでいる間にフルーチェ作り🍷  
フルーチェの素と牛乳を大きな泡立て器で混ぜ混ぜ♪



皆で仲良く作った“仲良しカレー”ができあがりしました★  
自分でカレーとサラダを盛りつけました。美味しかったようで2~3回おかわりする子が多かったです。中には食べ過ぎてお腹が痛くなる子も…。「これは私(〇〇ちゃん)が切ったにんじんだ!」とお話ししながら楽しそうに食べていました。