



ごちそうさま～



令和6年9月

富沢わかば保育園 給食だより No.6

少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。秋は芋類やきのこ、果物など旬を迎える食材がたくさんあります。秋の味覚を美味しく食べて、夏の疲れを回復していきましょう。

食事の姿勢を見直してみましょう

良い姿勢で食べる習慣をつけると、食事に集中しやすくなり、よく噛んで食べることができます。楽しい雰囲気の中で「こうすると素敵だよ」など声かけをして、良い姿勢を身につけていけるといいですね。

茶碗を持つか、
又は手を添えて食べましょう

床に足をつけましょう

足の裏が床につくことで、体のバランスが保たれ、安定した姿勢を維持することができます。

テーブルとお腹を
近づけましょう

お腹とテーブルが離れていると、食べ物をこぼしやすくなります。また、お腹とテーブルをぴったりくっつけるよりも、手のこぶし1つ分くらいの余裕があると食べやすいようです。

姿勢を正しましょう

座ったとき、お尻の骨（座骨）の出っ張ったところを座面に立てて、そこから真上に背骨が伸びているのが良い姿勢です。

テーブルに肘をつかないように
しましょう



☆菜園だより☆

愛情こめて水やり
しています。



ちゅうりっぷ組のナスとピーマン。たくさん収穫できました。なす炒り、みそ炒め、カレー炒め、いろいろな味で食べました。



たんぼぼ組のシソもたくさん収穫できました。しそ味噌や、しその天ぷら、しそのふりかけなどにして味わいました。



さくら組の人参もついに収穫！さくら組の希望で人参の醤油マヨネーズサラダ（人参の葉入り）にして食べました。



さくら組のスイカは3個収穫できました。どれも店頭負けの、甘くて美味しいスイカでした。

夏野菜カレー作り (以上児)

8月8日（木）、収穫したトマト、ナス、ピーマンや、南瓜、ピーマン、ナスなどの夏野菜を使ってカレー作りをしました。

ピーマンちぎり



米とぎ



年長さんは包丁に初挑戦！上手に人参とナスを切ってくれました。年中さんは副菜に使うきゅうりを叩ききゅうりにしてくれたり、カレーに入れるいんげんを折ってくれました。年少さんはお米をといで、ピーマンをちぎってくれました。

みんなで作ったカレーはやっぱり格別！いつもよりたくさんの量を作りましたが、あっという間になくなってしまいました。



おくずかけ

8月の行事食

おくずかけは宮城県でお盆の時期に食べる精進料理です。保育園でもお盆におやつとして提供しました。郷土食として伝えていけたらと思います。



とうもろこしの皮むき (たんぼぼ組)

8月27日（火）、たんぼぼ組でとうもろこしの皮むきをしました。皮付きのとうもろこしに触れて「ひげが柔らかい」「皮がくさい」など感想を言いながら一生懸命皮をむいてくれました。皮をむいたとうもろこしは午後のおやつにゆでて食べました。

