

食育だより 9月号

鴨島中央認定こども園 給食室

9月食育目標 ～早ね・早おき・朝ごはんを食べよう～

厳しい暑さもひと段落。朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりました。夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をゆっくり休めることが大切です。夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりととりましょう！



～レッツ！食育体験！～

ぞら組が育てたオクラとうみ組が育てたトマトを使ってサマースペシャルピザを食べました！「おいしい～！！」と子どもたちは大満足の様子でした。

みんなで育てたオクラがこんなに大きくなったよ！かわいい黄色の花だ♪
給食の先生にお料理してもらい「オクラのおかか和え」でいただきました。
おいしかったよ！



ぐーんと伸びたトウモロコシを毎日見上げながら水やりを楽しみました。途中、カラスからの攻撃にも負けず収穫日を迎えました。
子どもたちのリクエストでサラダのトッピングでおいしく完食しました♪

収穫したパプリカを使ってピザを作ってもらったよ！！
おかわりする子続出～♪
あまくておいしいね！

