

# 給食だより

ちどり保育所 令和 6年9月30日発行



α米とカレーセット

## 防災訓練・災害備蓄品



9月12日に保育所で行った防災訓練に合わせて、災害備蓄品のカレーライスをさくら・きく・ふじ組で食べました。災害時などで給食室が使えなかったり、食べ物が手に入らない時のために、保育所には保存のきく水やおやつや食べ物が備えてあることを伝え、実際に段ボールを開封し中身をみんなで見ました。



箱に入っているα米は、お湯やお水を入れるだけでごはんになることを伝えました。付属のカレールーは少しスパイシーでしたが、辛い辛いと言いつつも、しっかり味わいました。もも組・うめ組は手作りの甘口カレーを食べました☆



## 3色食品群…

さくら、きく、ふじ組を対象に

絵本やぬいぐるみを使って3色食品群について学びました。小学校で習った記憶のある保護者の方もおられる



のではないのでしょうか。3色食品群について、正確に理解することはまだ難しいですが、私たちは食べ物から栄養を摂っていること。食べ物それぞれに

様々な栄養があること。だから“好き嫌いせずになんでも食べることが大切“なんだよということが伝えられたらいいなと思っています。食育を行った翌朝にふじ組に間違い探しをしてもらいました。みなさんも間違いがわかりますでしょうか！？



## 朝ごはんの時短テクニック



朝ごはんとして、ごはん味噌汁の和食が理想的とはわかってはいても。。。時間がない…朝から包丁を使いたくないなど…様々な悩みがあるのではないのでしょうか。そんな方にオススメが”**カット済み冷凍野菜**“です。

写真は焼きそばを作る際に勢い余って切りすぎた野菜たちですがもちろん食材別でも良いですし、混ざっていても大丈夫です♪



冷凍することで繊維が壊れ、人参もあっという間に火が通ります♪きのこや玉ねぎもオススメです。あとは卵や豆腐、油揚げ、わかめ、鶏の小間切れなど、その日にあるものを入れれば立派なお味噌汁ができますよ☆野菜を切りすぎたときは無理に使わず冷凍し、少し手を抜いてみてはいかがでしょうか？♪



ふじ組のナン作り(9/27)の様子をHPにて紹介しています



祭りシーズン到来です！  
先日、神楽の練習日に鐘馗の茅の輪を作りました。ちどり保育所も  
10月26日は”秋祭り“です！  
一緒に楽しみましょうね♪  
橋岡

お月見おにぎり



先日、夜に家族で散歩をしていたらいかが栗が落ちていないことに気付かず思い切りよく踏みました。。  
ランニングシューズのメッシュ部分を突き破り、足に刺さり絶句。。  
みなさんもお気をつけください！中谷