

7月の食育活動

7月7日はたなばたランチ

- ・おほしさまコーンごはん
- ・オクラの肉巻き
- ・短冊サラダ
- ・とうもろこし（以上児に安全な形で提供）
- ・キャベツスープ
- ・フルーツ盛り合わせ

星型のお野菜もふだんに散りばめました☆



小玉すいかはかわいいバスケット型とニコニコ顔にカービングしました！
キウイや黄桃も入っていてボリューム満点★



おやつはおめめがキラキラの金魚そうめんです！
今年は黄色い金魚さんも仲間入り！
ミニトマトで作りました。



子どもたちは、お星さまの形や金魚に興味しんしん！
大きなお口でモグモグと食べてくれました！
お楽しみ会、給食、おやつと七夕づくりの1日でした！

オクラ、とうもろこし、すいか、そうめん・・・
旬のものを食べて元気に夏を過ごしましょうね

3色の栄養について学ぶ



以上児さんのクラスで、栄養士の先生から3つの色の栄養についてお話していただきました。

赤のたべもの・・・からだをつくるたべもの
黄色のたべもの・・・ちからになるたべもの
みどりのたべもの・・・びょうきからまもってくれるたべもの
真剣にお話を聞いています。



おはなしのあとはクイズ！
「これは赤かな？黄色かな？」
「なすはみどり！」
「カレーはどう？ちょっとむずかしいかな？」
「どっちかな？」「赤じゃない？」

みんな積極的に参加していました！(^^)！



毎日食べている保育園の給食には、この赤・黄・みどりのたべものがバランス良く入っています。

おうちでも献立表を見ながら、子どもたちとおはなししてみてくださいね☆

●ミニクイズ サンドイッチのなかみはあか？きいろ？みどり？
※パンはきいろのたべものです



答え：①トマト/みどりのたべもの・ハム/あかのたべもの・レタス/みどりのたべもの ②たまご/あかのたべもの