

「おいし〜い！」

あおい保育園
給食日より
R5.5.8

通信



入園、進級して1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた子ども達。給食やおやつをお友達と仲良く楽しく食べています。

連休明けのこの時期は疲れが出やすい頃です。寒暖差も激しいので体調管理に気を付けてあげてください。



まき



昔は、田植えが終わると「泥落とし」といって体についた泥をきれいさっぱり落として、労をねぎらう習慣があり、その時に食べられていたのが「まき」だったそうです。

《作り方》

- ①まきの葉っぱは二枚一組にし、内側にサラダ油を塗っておく。(蒸した後、葉が離れやすくなります。)
- ②まきの粉に水を加え、耳たぶくらいの固さになるようにこねる。
- ③②で粒あんを包み、まきの葉でサンドする。
- ④蒸し器で20分ほど蒸す。

《材料 4人分》

- まきの粉・・・100g
- 粒あん・・・80g
- 水
- まきの葉っぱ・・・8枚
- サラダ油



☆ 伝えていきたい浜田の味 ☆

浜田市には、昔から地域で伝えられ食されてきた郷土料理がたくさんあります。

「まき」も浜田の味として子どもたちに伝えていきたい郷土食の一つです。

生活リズムを整えよう

生活リズムは、子どもが育つ環境の中で、大人によって作られます。乳幼児期は生活リズムが定着する大切な時期です。生活リズムを整えて、正しい生活習慣を身につけてほしいと願っています。

「早寝・早起き・朝ごはん」

～朝ごはんの役目～

1. 脳にエネルギー補給 … 眠っている間も脳は活動中
朝は体の中のブドウ糖が不足しています。
2. 体温を上げる … 眠っている間は活動は低下し、体温も下がっています。
朝ごはんを食べて体温を上げ、活動の準備をします。

浜田市は、「元気な浜田は朝ごはんから」運動に取り組んで毎日朝ごはんを食べる人の増加を目指しています。



快食・快眠・快便

朝ごはんをしっかり食べると、うんちが出やすくなって、一日を元気に過ごせます。

クッキングをしました！

ぼうぐみ うどん作り



生地をこねたら、踏みます。音楽をかけながら、パッパッ踏んでいました。コシのあるおいしいうどんにな〜れ！



生地、おやすみ中(ー)zzz

なかなかのびないよ〜



のびま〜す

いただきます！コシがあかみごたえのあるうどんができました。おかわりしてたくさん食べました。



ちゅういっぶぐみ ピザ作り



2人組でピザのトッピング。乗せ方にも個性が出ておもしろい😊

焼いてください！

アスパラが苦手な子もかわりして食べました！

顔なのだそうです

お好み焼きにはいるキャベツだよ〜

きくぐみ お好み焼き作り



キャベツをちぎりま〜す 大きい、小さいのいろんな形ができました。

焼きたてのお好み焼きおいしかったよ！

材料投入！ 生地を混ぜるよ く〜るぐる