

ひかりっこ★キッチン 6月号

食育活動、始まっています！！

今年も食育活動が始まりました。まずは栄養士からの栄養指導です。5歳児クラスには調味料についてのお話と、調味料の『さしすせそ』の味見。4歳児クラスには、お魚についての話をそれぞれ行いました！これから味見当番や野菜の皮むきなど、楽しい食育活動を増やしていきたいとおもいます♪

☆こども園での食育指導の様子☆



↑4歳児クラス【お魚について】↑

・魚の上手な食べ方、骨に気を付けることなど

→5歳児クラス【調味料のお話】→

・調味料の「さしすせそ」の話と、味比べ

6月の旬野菜♪



【そらまめ】

塩茹でてそのまま食べることが多いですが、サラダや和え物に加えるのもおすすめです。またさやごとグリルで焼くと、実がホクホクになります。炒め物や、かき揚げの具などにいれても香りが立ち、とてもおいしいです。