

8月給食だより

円町まぶね隣保園 2025年度



夏本番となり、厳しい暑さが続いています。

子どもたちは、水あそびやプールあそびで水と触れ合い気持ち良さを感じて楽しんでいます。

水の中に入って動く全身運動では、思っている以上に体力を消費しています。

また、気温と湿度が高いこの時期は、食欲が衰えがちになります。

熱中症にも十分な注意が必要です。毎日の食事をバランス良く食べ、睡眠を

十分にとり、生活リズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。

7月おやつメニューより

親子で一緒にクッキング

インドサモサの作り方

<材料 大約4人分>

- ・餃子の皮 12枚
- ・じゃがいも 170g (中サイズ2個)
- ・豚ひき肉 90g
- ・玉ねぎ 50g (1/4個)
- ・カレー粉 小さじ 1/2
- ・塩 小さじ 1/5
- ・しょうゆ 小さじ 1弱
- ・油 適量

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむいて、柔らかくなるまで茹でてマッシャーやフォーク等でマッシュしておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を入れ熱し、②の玉ねぎと豚ひき肉を火が通るまで火炒める。
- ④③に①のじゃがいもを加え、弱火でよく火炒め合わせる。旨味料を入れ、さらによく火炒めて火を止める。
- ⑤餃子の皮の中心に④の具をのせ、皮の端にたぷりと水を付け、半分にたたみ、皮の端を合わせてよく押さえる。
- ⑥180℃に熱した油で外側がきつね色になるまで揚げ、少ない油で揚げ焼きにしても良いです。また、表面に油をぬり、トースターで焼いても出来ます。

パクリとした食感とカレー味で人気メニューでした。



インドサモサとは

インド料理の軽食のひとつで小麦粉で作った皮にじゃがいもやひき肉等を包んで揚げたものです。

親子時間は何をしていますか？

～ちょっとしたお手伝いでも、大切な親子の時間です～



平日はバタバタと忙しく過ごし、休みの日には、子どもたちと出かけて楽しい時間を過ごす家庭が多いように思いますが、普段の生活の中のちょっとした時間でも出来る「食に関するお手伝い」は十分に親子時間となり、メリットがたくさんあります。子どもたちはお手伝いが大好きです。決まったお手伝いを習慣化することで「これは自分がやること」という意思表示を持つようになり、自主的にするようになるかも知れません。「時間がかる」「後始末が大変」などと消極的にならず出来る事から始めてみてはいかがでしょうか。

お手伝いの効果(メリット)

親子で一緒に楽しみながらしよう!!

達成感が得られ自信につながる



材料の皮むき、洗う、ちぎる、切る、混ぜる、炒める、火をく、盛りつけるなどの作業のわずかな時間でも「できた!」と達成感が得られ、ほめられると、役に立っているという事を実感でき、自信につながります。自己肯定感が高まっていきます。



食に興味を持って食べたい気持ちがある



苦手な食材でも、自分で食事の準備に関わる事で少しでも食べてみようという気持ちが生じます。



生きる力を培う思考力が身につく



買い物に行き、食材を選ぶ事や食事を作って食べる至るまでは、子ども自身が自分で考えて行動する力を育みます。それは、将来自立して生きていく上でも役立ちます。



親子のコミュニケーションが増えきずなが深まる

料理をしながらたわいもない会話がと増えると、親子の信頼関係の構築やコミュニケーション能力のアップにもつながります。



手や指の器用さが発達する

手指を動かすことは、脳にも刺激を与え、脳機能の発達にも役立ちます。



時間がない時には

味見も立派なお手伝い



味見は子どもにとって特別感を感じます。味見を通して食に興味を持つようになり、食べる事が大好きな子どもになるでしょう。

大人のお手伝い時のポイント

※失敗しても怒らず、ポジティブな声かけをしましょう

子どもがうまく出来なくても当たり前であり、失敗も経験のひとつです。大切なのは、成果ではなく、お手伝いをするという経験です。



※お手伝いをしたら「ありがとう」「助かったよ」などの言葉をしっかりとあげましょう。

子どもは、感謝の言葉で人の役に立つ喜びを学び、人のために行動すること、人の立場になって物事を考えることを学びます。