



食育だより



第1号
R6.5.21
帯広の森幼稚園

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。食育だよりでは、園で行われます食育の様子やご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきますので、よろしくお願いいたします。

食育キャラクターのご紹介

1年間、お子さん達と一緒に食育を勉強していくキャラクター達です。この3人のキャラクター達と楽しく、食べ物が体にしてくれる働きや、バランスの良い食事とはどんなものか、食事の基礎を知ってもらえたらと思っています。



赤

ミートくん

●特殊能力
骨を強くする
背をのばす
体の中の血を造る



黄

ライスちゃん

●特殊能力
元気に走る力を
生み出す
エネルギーになる



緑

ベジフルくん

●特殊能力
悪い菌をやっつける
肌をキレイにする
うんちを出しやすくする

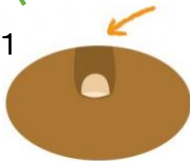
私たちの身近な食材の1つにじゃがいもがあります。芋植えの前の食育の時間ではいろんなじゃがいもの色や形、大きさの違いを見たりお花が咲く事もお勉強しました。十勝には沢山の種類のじゃがいもがあり、それぞれに特徴があります。料理に合わせて色々なじゃがいもに挑戦してみてください！



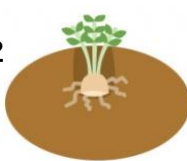
じゃがいもができるまで

土に種芋を植えます。

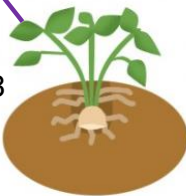
1



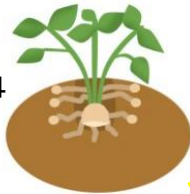
2



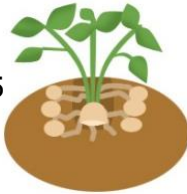
3



4



5



6



じゃがいもは、茎の部分が大きく膨らんでじゃがいもになります。

葉や茎が黄色く枯れ出してきた時が収穫の目安のようです。

青い葉がよきよきと育ってきます。小さい可愛い花も咲きます。

十勝のじゃがいも！みんなの好み

ほくほく系 インカのみざめ

起源地と新しさを例えて命名されました。ふつうのじゃがいもの糖度が約5度に対し、インカのみざめは約6~8度と甘みが強いじゃがいもで肉色が濃黄色です。オススメ料理：肉じゃが、煮物

もちもち系 メイクイン

中世時代の春のお祭り（メーター）で村の中から選ばれた女王にちなんでつけられました。粘度が高く、煮崩れにくいじゃがいもです。オススメ料理：カレーやシチューなどの煮込み料理、炒め物

しっとり系 レッドムーン

皮の色が紅く、メイクインと形が似ていることから「紅メイクイン」「レッドメイク」とも呼ばれています。こちらも煮崩れにくいじゃがいもです。オススメ料理：皮付きジャーマンポテト、ポターージュ

かんたんレシピ

ほてとドーナツ

作り方

材料
じゃがいも 中2
ホットケーキミックス 個
ス 100g
牛乳 100g
油 適量
グラニュー糖 適量

- ① じゃがいもは皮をむいて耐熱容器に入れ電子レンジ(600W)で4分加熱する。じゃがいもの半分をマッシャーで潰し、残りをサイの目に切る。
- ② ①にホットケーキミックス、牛乳を加えてしっかり混ぜ、一口サイズに丸める。
- ③ フライパンに多めの油を入れて中火にかけ②を転がしながら3分ほど揚げ焼きにする。
- ④ お好みでグラニュー糖をまぶす。
※ポリ袋に入れると手が汚れません



☆今年度、食育を担当します管理栄養士の向中野です。1年を通し、食に関わるゲームや体験、内容を考えております。よろしくお願いいたします。その他、オリジナルの食育の歌も、皆で歌っていただきます♪。