

# 食育だより

三溪幼稚園では、毎週火曜日に「おにぎり・みそ汁クッキング」を行っています。登園後、年長児のクッキング当番(3~4人)がお米を研いだり、みそ汁の具になる野菜を切ったりしていきます。

みそ汁の具には、園で栽培したサツマイモやタマネギ等、自分たちで育てた野菜を調理しています！

お米を研ぐよ



今日の食材は、3つの栄養素のどれに当てはまるかな？毎回子どもたちと一緒に考えて貼っています。

全園児が見ることがで、少しづつ食に対する興味につながってほしいと思います。

出来立て木力木力のご飯を自分で握っておにぎり作り。毎週握っているので、おにぎりを握るのが上手になってきました！

まるい形のおにぎりを作るね！



ホカホカでおいしい！

自分たちで収穫した野菜が、温かいみそ汁の中に入っていると、野菜が苦手だった子どもが、「おいしい！」と何度もおかわりをしています！

全園児揃ってのおにぎりパーティーも、楽しみのひと時になっています。

