



食育だより 3号



2023.11 改進保育所 TEL 611-3268

鯉節の匂いをかいでみました。

出汁で煮た大根を食べました

さかなの
においがする

いいにおい

おみそしるを つくったよ

だしじるだけで
おいしい～

おみそってこんないろ？
ねっとりしてる

みんなで
いただきま～す

できたての出汁を飲んでみました

だしじるってすこし
きいろくて、おいし
いね。

お味噌汁作りでは、包丁で切るときは堅かった大根が煮ると柔らかくなることに気付いたり、出汁のおいしそうなお匂いを感じたりすることができました。普段食べているお味噌汁ですが、一から自分たちで作ったものはいつもとひと味違ったおいしさを感じたようです。ご家庭でお味噌汁作りの際には、ぜひ親子で出汁の味を一緒に味わってみませんか。

秋の収穫祭～さつまいも編～

さつまいもの収穫をしました。“どんなおいもがでてくるかな？”とドキドキしながら土を掘ってみると・・・

おいもが
みえてきた

つるがつながってる

はっぱが
ハートのかたちしてる

いものつるってたべられるんだよ！

つるの柔らかい部分は筋を取り、アクを抜いて調理師が炒め煮を作ってくれました。

おいしーい

おかわり～



収穫したいもは11月10日のクッキングの時にみんなでさつまいも汁を作っておいしくいただきました！

今後も自分たちで育て、収穫した野菜を調理して食べる経験を通して、食への関心を高めていきたいと思います。