



2022年11月18日(金)

1、牛乳(スキムミルク)が苦手な子がいるので、牛乳について説明をしました。

骨や歯を作ってくれる事を知っている子もいたり、初めて聞いた子もいたりしました。



**牛乳は栄養満点!**

牛乳1本分(200ml)エネルギー138kcal

<p><b>たんぱく質...6.8g</b></p> <p>必須アミノ酸を多く含んでいます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 血や肉になる</li> <li>● 元気のもとになる</li> </ul>	<p><b>カルシウム...227mg</b></p> <p>吸収されやすい形でカルシウムが含まれています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 骨や歯を強くする</li> <li>● 心臓の働きを正常に保つ</li> </ul>
<p><b>炭水化物...9.9g</b></p> <p>乳糖という成分が多く含まれています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● エネルギー源になる</li> </ul>	<p><b>ビタミンA...80μg</b></p> <p>皮膚や粘膜を健康に保ちます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 病気にかりにくくする</li> <li>● 目を疲れにくくする</li> </ul>
<p><b>脂質...7.8g</b></p> <p>エネルギー源として元気をくれます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ビタミンを吸収させやすくする</li> </ul>	<p><b>ビタミンB<sub>2</sub>...0.31mg</b></p> <p>体の働きを調節します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 成長を助ける</li> <li>● 髪や肌、爪を美しく保つ</li> </ul>

牛乳にはみんなの成長に必要な栄養素がバランス良く入っているんだね!

2、フルーチェと牛乳を1人1つずつ配り、作り方を説明。

3、牛乳をフルーチェの器に入れてスプーンで混ぜ混ぜ。

「ピンク色になった〜」「固まってきた」など色々な声が聞こえてきました。

4、最後に、みかん缶ともも缶をトッピングし、みんなでいただきます。





# スイートポテトを作ろう！

～ほし組～

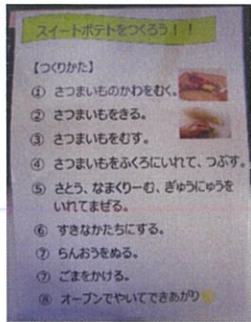
R4.11.28

★クッキングを始める前に、包丁の持ち方や、クッキングのおやくそくやどのお話をしました。  
今までに包丁を持ったり、おうちの方のお手伝いをしたことがある子や、全然お手伝いをしたことがない子などさまざまでした。

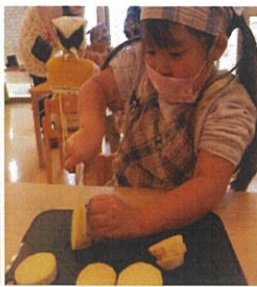


★スイートポテトの作り方を説明し、いよいよクッキング開始です。

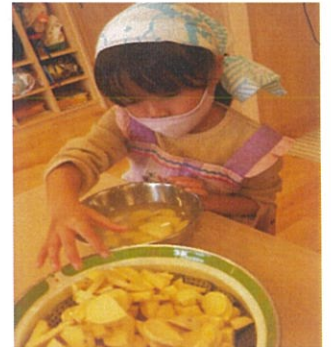
～ピーラーで皮むき～



～さつまいもを切る～



～切ったさつまいもを蒸し器に入れて～



～蒸し上がったさつまいもを試食～



～ジップロックに熱々のさつまいもをつぶしていきます～



～好きな形にして、卵黄をぬります～



🍵待ちに待った、3時のおやつ🍵



自分で作ったスイートポテトはいつもより何倍もおいしかったようです♪  
次は〇〇を作りたい！などクッキングに興味を持ってくれたようです。