

かんぶつってな～に？



ゆい組

★ゆい組さんはひじきや切干し大根、わかめなど6種類の乾物を見ました。乾物には栄養があることを聞いたり、実際に乾燥しているそれぞれの食材を見たり、触ったりしました。その後水で戻したそれぞれの食材をもう一度触って変化を感じました。

★よく給食で使用する乾物（干しいたけ・わかめ・おつゆ麩・切干大根・干しひじき・高野豆腐）を準備しました。

★乾物は天日乾燥することで、栄養や旨味がギュッと凝縮されています。例えば切干し大根は、戻しても食物繊維やカルシウム、鉄分が生の大根の2～3倍にもなります。こども園では、生で食べる食材・火を通して食べる食材・乾物の食材と、バランスを摂りながら栄養満点の給食を心がけています！



どんなにおいかな？



「らーめんみたい！」

「なんかにおいする！」
「うめぼしみたいな
においだあ～！」

「みずをいれて
みるね！どう
なるかな？」



「ぷにぷにしてる！」
「おおきくなったあ！」



「わかめがみどりに
なったね！」



「みつけたよー♪」