



きゅうしょくだより

11月号

～太陽の子保育園～
2007.11.1

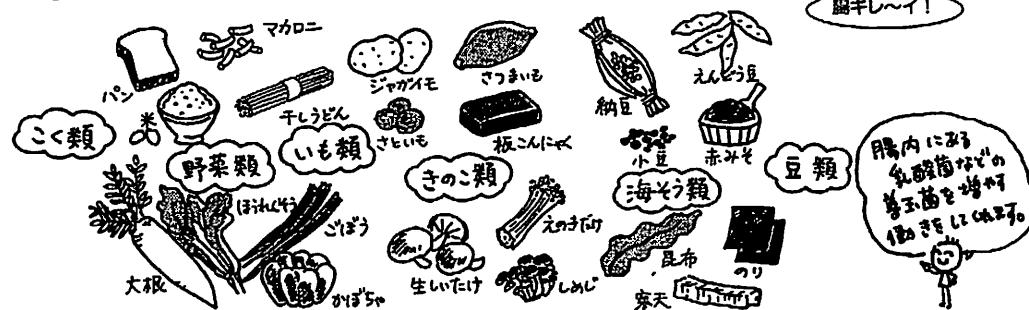
～今月の目標～
*収穫の喜びを味わう
*食べ物を大切にしよう

調理保育

- *★旬のさつま芋を使って、調理保育を行います。
- *6日(火)：らいおん組
- *8日(木)：くま組
- *9日(金)：はんだ組
- *エプロン、三角巾、マスクを忘れずに。

おなかの中から元気になろう

食物繊維



*便秘予防

腸で便の量を増やし、排泄物や有害物質を体外に出す働きをします。

*生活習慣病予防

血糖値やコレステロールを下げ、糖尿病や高脂血症の予防に効果があります。

*大腸ガン予防

腸内の善玉菌の栄養源となり、腸の環境がよくなり、悪玉菌が生育しにくくなります。

*肥満予防

食物繊維は、胃の中でふくらんで満足感があります。

生活リズムを整えて快便！

睡眠



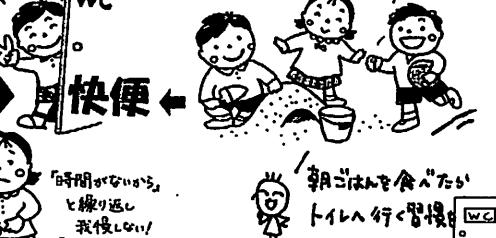
食事



早起き→朝ご飯→便意を我慢しないで

食べたものが腸の中で一定量にならないと、排便の反射が起こらないので、食事をちゃんとしないと、毎日きちんとだいたい決まった時間に排便がありません。

遊び

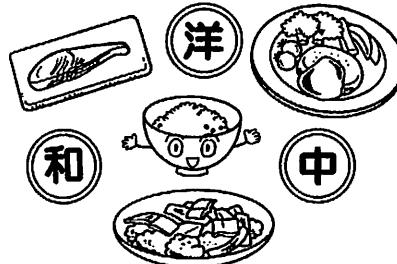


時間がないからと繰り返し我慢しない！

私たちの食事の主役

ごはんで元気！！

世界の長寿国、日本。ごはんを主食とした食生活も長生きの秘密のひとつです。ごはんはいろいろな食品との相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも合います。また、ごはん中心のおかず、汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります。



ごはんとおかずと一緒に口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。ごはんとおかずと一緒に食べることで、食感や、食味の幅も広がります。ごはんを食べるときは、ごはん+おかず、ごはん+汁物というように交互に口に運んで食べましょう。

先月から給食のごはんは、新米になりました。

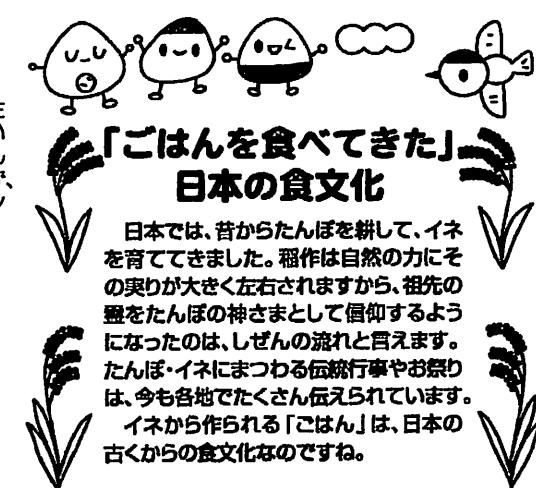
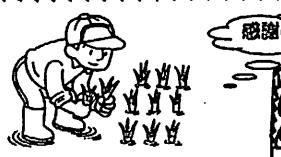
あれ!? もうおしまい?

ごはん1粒まで

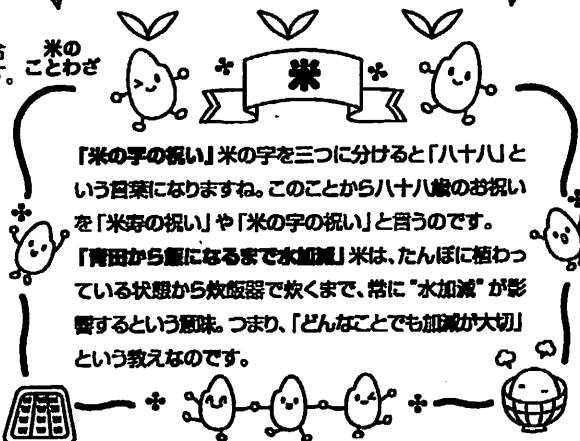


残さず食べよう

お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。



日本では、昔からたんぽを耕して、イネを育ててきました。稻作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の靈をたんぽの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのですね。



「米の手の祝い」米の字を三つに分けると「ハナハ」という言葉になりますね。このことからハナハのお祝いを「米寿の祝い」や「米の手の祝い」と言うのです。「青苗から穀になるまで水加減」米は、たんぽに植わっている状態から炊飯器で炊くまで、常に「水加減」が影響するという意味。つまり、「どんなことでも加減が大切」という教えなのです。

さつま芋収穫！

今週の火曜日（30日）、園の畑でさつま芋掘りをしました。天気も良く、どろだらけになりながら子どもたちみんなで掘りました。土を手や小さいスコップを使って掘り、どんどん出てくる大きい芋や小さい芋を、とても楽しそうに上手に掘り出していました。

初めて芋掘りを経験する子や、去年芋掘りをした子どもたちも、畑で土に触れる、植えたものが育つ、秋にはさつま芋が実る、根っこに芋ができることも見てさわって知ることができ、また、その日におやつで食べた採れたての味は格別のおいしさだったと思います。お芋の出来が悪く、収穫量は少なかったのですが、子どもたちの体験としては大収穫だったことでしょう。

また、今月「さつま芋」を使って、幼稚園で調理保育を行います。らいおん組は「さつま汁」、くま組は「さつま芋入りスコーン」、はんだ組は「スイートポテト」を予定しています。

