

～今月の目標～

- ・収穫の喜びを味わう
- ・食べ物を大切にしよう

＜今月の予定＞

- *4日：運動会総練習
- *14日：運動会
- *20日：園外保育
- *25日：お誕生日会（赤飯）
- *26日：らいおん組・調理保育
- *31日：ぱんだ組・調理保育

暑かった夏がようやく過ぎ去り、さわやかな風にコスモスや彼岸花が咲き、過ごしやすい季節がやってきましたね。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」…と、いろいろなことに集中できる良い季節ですが、天気によって気温差のあるこの時期は、大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。運動会まであと2週間ほどですが、みんなで元気に楽しく、太陽の下で運動会ができるといいですね。

好き嫌い・食べない…どうして？

よく相談される質問で多いのが「好き嫌い」。乳児～幼児期にかけては好き嫌いが出てくる時期。また、食べるものへのこだわりも成長のひとつだと伝えていきます。ただ食べない理由は「嫌い」だけでなく、それがずっと嫌いな食品になるとは限らないのです。

「食べない」理由としては、味や食感になじみがない（慣れていない）、食べにくい（かたさ、大きさ）、こだわりがある、また機嫌によっても違ったりします。なので「食べない」とあきらめず、いずれは食べられるようになる！と気長に食べるようになるのを待ち、いろいろな方法でチャレンジしてみましょう。

園では、菜園活動やお手伝い等で食材に触れる機会を大切にしています。「つくる」と「食べる」をつなげることで、苦手だったものが食べられるようになることもあります。自分で作ったものは安心して食べられたり、出来る上がる工程を知ることで興味関心が高まり、食べてみたいと思えることも。また、たくさん遊んでお腹が空くリズムをつくることや、みんなで楽しく食べること、また大人が美味しそうに食べて見せることも大切な要素だと思っています。献立でも、繰り返し気長に出し続けることで、少しでも食べる機会を増やしたり、なるべく多くの食材を知ってもらえるよう献立に加えたり…給食で「食べられた」という経験をさせることで、食の幅を広げてあげられればいいなと思っています。

～好き嫌いなく楽しく食べるために～

園のお手伝い たまねぎの皮むき



クリスマスでゴージャス
「いただきます！」

しめじちぎり



* 離乳期から広い味覚の土台を

* 強制するのは逆効果



* 大人や友達と一緒に食事

* 食事時間にゆとりを * 食べる環境も大切



美味しいね、と共感しながら、子どもに「安心感」と「満足感」を。



給食作りのお手伝い、 菜園活動



* 食生活にバラエティを

盛り付けに変化をつけたり、日曜日は家族そろって、自然の中での食事もいいですね。また、一緒に買い物へ行って食材を見たり、名前を覚えたりを楽しめるといいですね。

* 食べやすい調理で*

子どもが好きな味付けや調理法を試しながら、舌触りをよくしたり、大きさや切り方を変えて食べやすくして、気長に食べさせてみましょう。



☆☆☆ 調理保育をしました（くま組）☆☆☆



先月21日に、くま組さんで調理保育を行いました。今年度は「何からできているかな？」を取り入れた調理保育を行っているくま組さん。今回は、白玉だんご作りにチャレンジ！きなこ、すりごま作りも行いました。白玉粉が「お米」からできていることや、豆まきの「大豆」を粉にすると「きなこ」ができること、ごまをつぶすと「すりごま」になることも、見て、体験して知ることができました。

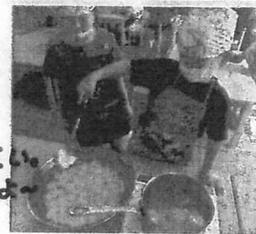
いつも食べているおやつ作りをすることで材料を知り、作る楽しさ、食材の変化や触感、香り、食感、味を知り、「楽しい＝美味しい」「自分でつくる＝安全、安心」と感じ、みんなと一緒に作って分け合うことで食べる喜びを知ることができます。調理保育等の経験を通じて、少しずつ食の幅が広がり、好き嫌いをなく食べられるよう成長できるいいなと思っています。（※調理保育の様子は、給食ブログをご覧ください）



↑白玉粉、これが
お団子になるの？



ごますり



おだんごすく
がんばったよ



できあがり♪



おすそわけ

感謝の気持ちを大切に

「いただきます」 の意味

「いただきます」は、ただ「たべます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

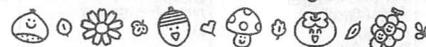


「ごちそうさま」 の意味

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、「馳け走る」という意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の動きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。



保育園では、離乳期の赤ちゃんの頃から、食べる前の「いただきます」をしています。「お食事、お食事嬉しいな～♪」の歌になるとおててをパッチンできるんですヨ。



～たべものに対しての気持ち～

便利な世の中になりました。いつでも買って食べることができ、電子レンジで食べ物を手軽に調理できます。そのため、食べ物に対して感謝の気持ちを抱かせにくい環境となりました。園の調理保育等を通じて、少しでも加工前の食材に触れる機会を与えてあげたいと思っています。ご家庭でも、調理するところを見せる機会をつくり、「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを伝えられるといいですね。



★給食写真公開中★

園のホームページの「給食ブログ」に給食の写真を掲載しています。毎日、子どもたちがどんな給食をたべているのか、ちょっぴりのそいてみてください。

★園のホームページ <http://sunshine.ed.jp>



Table with 4 columns: 献立名, 材料名, おやつ 3時, おやつ 10時. Rows include items like ハヤシライス, ロールパン, わかめおにぎり, etc.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, おやつ 3時, おやつ 10時. Rows include items like きこの煮込みうどん, ごはん, じゃがいも, etc.

<平均摂取量> 幼児: 611Kcal 乳児: 574Kcal

★21日の園外保育は、うさぎ組〜らいおん組さんが弁当持参になります。★給食は、ひよこ、ペンギん組さんのみです。★おやつは園で用意をしています。

うんとこしょ、どっこいしょ! <くま組さん、らいおん組さんへ、園外保育でさつま芋掘りをしますよ。>

※献立は都合により変更になる場合があります。