



~太陽の子保育園~
2023.10.1

~今月の目標~
・収穫の喜びを味わう
・食べ物を大切にしよう

10月号

暑かった夏がようやく過ぎ去り、さわやかな風にキンモクセイの香りが漂い、すごしやすい季節がやってきました。「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があり、大人でも体調を崩しやすい時期もあります。運動会まであと少し。元気に楽しく、太陽の下で運動会ができるといいですね。



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、食べるもののこだわりも成長のひとつだと伝えています。ただ食べない理由は「嫌い」だけではなく、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、調理保育等で食材に触れる機会を大切にしています。「つくる」と「たべる」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ります。自分で作ったものは安心して食べられたり、出来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も大切です。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。そして、ご家庭では一緒に食べる、大人が美味しいように食べて見せることも大切な要素だと思っています。

~楽しく食べるための取り組み~

菜園活動



えだまめ収穫!
(タネを植えて育てました)

お手伝い



とうもろこしの皮むき
(地場産とうもろこし)

調理保育



小松菜ちぎり
(スープに使います)
菜園で収穫したじゃが芋
を使った餃子づくり

9月の行事より

☆お月見だんごづくり☆

先月29日は十五夜、お月様がきれいに見れましたね。くま組さんでは、十五夜にちなんで「お月見だんご」作りをしました。だんご粉と水を混ぜた生地を小さく丸める作業です。なんで小さく作るの？・・・「食べた時にのどに詰まらないように小さく作るんだよ」ということも知り、小さなおだんごをたくさん作ることができました。

季節の行事にちなんだ「おだんご作り」をすることで、日本の伝統行事の意味、使っている材料の触感、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食べる喜びをることができます。調理保育やお手伝い活動等の経験を通じて、少しずつ食の幅が広がり、何でも自ら食べられるように成長できると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)



湯気が熱いから、手の位置を気を付けてくっこう、お鍋には触らない等、調理をするごとに、熱いものが危険だということも学びます。

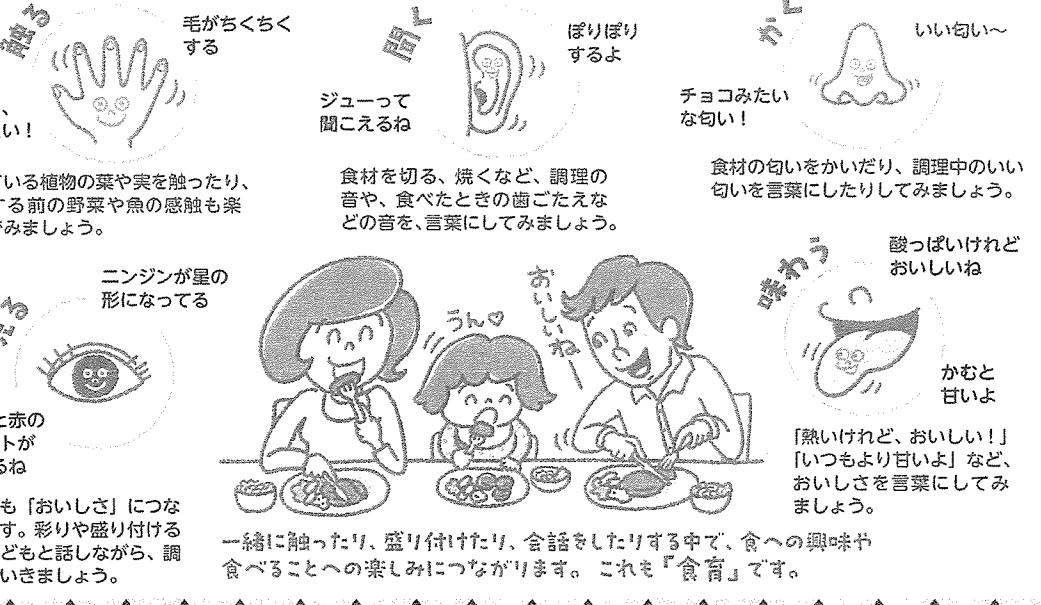
小さく丸めます



おだんごづくり

今日からできる五感で味わう・楽しむ「食育」

「0・1・2歳児だから、食育は難しい」「料理や栽培をしている時間がない」と悩んでいませんか。実は、毎日の食事でも、できることができます。ポイントは「五感」を言葉にすること。
0・1・2歳児には、まだ会話が難しくても、大人が言葉にして伝えていきましょう。

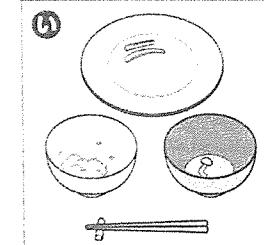
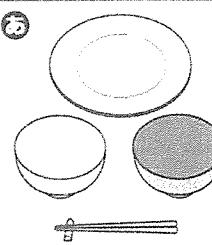


「もったいない」ね、「食品ロス」

食べられるのに捨てられる「食品ロス」。日本の1年間での食品ロス量は522万トン! 食べ残し、手つかずの食品、皮のむき過ぎ等の家庭からの発生は約47%もあるそうです。「もったいない」という言葉は、ものを大切にする気持ちのあらわれです。食べ物を無駄にしてはいけないと思うのも「もったいない」のひとつです。10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」の気持ちを大切に、家庭での食品ロスの削減に取り組んでみてください。

ク~イス、クイズ!

ごちそうさま! もったいないのは どっちかな?



カキ (柿)

世界でも「カキ」と呼ばれる日本の柿。縄文時代にはすでに食べられていたとも言われます。ヘタの形がきれいで、皮にツヤがあり、色が均一で赤みがあって、重みのあるものを選びましょう。

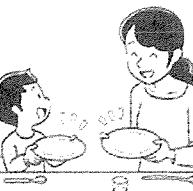
- ハサミ: ★ビタミンC…含有量はミカンやイヨカンなどの2倍程!
- カロテン…体内でビタミンAに変換。皮膚や粘膜の健康を保つ
- 食物繊維…整腸作用で便通をよくする
- タンニン…アルコール分解を助ける

保存のコツ

ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。ヘタを下向きにし、湿らせたペーパーを当てておくと、熟す速度が遅くなります。実が熟しすぎた場合、冷凍してシャーベット状にして食べるといいですよ。

残したらもったいない。食欲がない時は…

子どもの食欲がないときは、食器にふだんの半分くらいの量にしたり、お皿を小さくして盛り付け、食べたらおかわりをすると、子どもが「残さず食べられた!」という意識や達成感を持つことができます。また、間食をとりすぎないようにして、食事の時に空腹になるようにしてみてください。まずは、子どもが「食べられた」と思える工夫をしてみましょう。



こたえ①

にんじんと ピーマンと
ごはんと しめじが
のこって いるよ

のこすと ごみに
なっちゃうよ!

