

きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～
2024.10.1

保育園の畑ではさつまいもを栽培中。日程は未定ですが、さつまいも掘りをする予定です。



10月号

もうすぐ運動会。朝晩は涼しくなり、暑かった夏がようやく過ぎるとすこしやさしい季節がやってきます。「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でもあります。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。



毎日のごはんを おいしく楽しく

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、できることがたくさんあります。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。

触る 毛がちくちくする
わっ、冷たい！

聞く ジューって聞こえるね
ぼりぼりするよ

かぐ チョコみたいな匂い！
いい匂い～

育てている植物の葉や実を触ったり、調理する前の野菜や魚の感触も楽しんでみましょう。

食材を切る、焼くなど、調理の音や、食べたときの歯ごたえなどの音を、言葉にしてみましょう。

食材の匂いをかいだり、調理中のいい匂いを言葉にしたりしてみましょう。

見る ニンジンが星の形になってる
黄色と赤のトマトがあるね

味わう 酸っぱいけれどおいしいね
かむと甘いよ

「熱いけれど、おいしい!」「いつもより甘いよ」など、おいしさを言葉にしてみましょう。

一緒に触ったり、盛り付けたり、会話をしたりする中で、食への興味や食へることへの楽しみにつながります。これも「食育」です。

～楽しく食べるための取り組み～

菜園活動
畑でナスを収穫！(苗を植えて育てました)

お手伝い
とうもろこしの皮むき(地産とうもろこし)

調理保育
玉葱の皮むき(ミートソース)
畑の野菜を使ってミニ調理

うどんづくり
その日の給食で食べました

「食べたい」を育てる食育

園では、菜園活動や調理保育だけでなく、毎日の給食の中での食育、お手伝いやミニ調理などで身近に食材に触れる機会を大切にしています。材料から料理が出来上がる工程を知ることによって興味関心が高まり、食べてみたいと思えることも。そして見る、触る、嗅ぐ、聞く、味わうという五感を育てるよい機会にもなります。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「食べたい」の大切な要素です。献立でも、繰り返し気長に出し続けることで食べる機会を増やし、多くの食材を知ってもらえるよう献立に加えたり、毎日の給食で先生がおいしそうに食べるところを見せたり・・・日々の保育園生活の中でいろいろな経験を通じた食育から「食べてみたい」子ども自身が思えるようになるといいなと思っています。

9月の行事より ☆お月見だんごづくり☆

先月17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にかぼちゃを混ぜた黄色い生地を小さく丸める作業です。小さく作れば「食べた時にのどに詰まらない」ということも知り、小さなおだんごをたくさん作る事ができました。

季節の行事にちなんで「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知ることができます。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、自ら食べたいという気持ちが成長できるいいなと思っています。

(調理保育の様子は、9月4日の給食ブログをご覧ください)

小さく丸めます

おだんごすくい

湯気が熱いから、手の位置を気を付けてすくう、お鍋には触らない等、調理をすることで、熱いものが危険だということも学びます。

「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年間で食品ロス量は前年比からは減ったものの472万トン。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半分もあるそうです。「もったいない」という言葉は、ものを大切に作る気持ちのあらわれです。食べ物を無駄にしないと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。

クイズ、クイズ!

ごちそうさまもったいないのは どちらかな?

①

②

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ようにすると、子どもが「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。

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。

栄養

- ★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。

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!



Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ. Rows include items like やきそば, カミカミサラダ, モロヘイヤスープ, パナナ, etc.

※献立は都合により変更になる場合があります

平均摂取量 幼児：598kcal 乳児：535kcal

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ. Rows include items like ごはん, 豚肉の生姜焼き, さつまいものレモン煮, etc.

<今月の予定>

- *12日：運動会 (雨天の場合19日)
*23日：お誕生日会 (ハロウィンメニュー)
*25日：園外保育 (ミニ遠足)
*31日：ハロウィン (おやつがあります)



☆25日の園外保育は、うさぎ組～らいおん組さんは弁当持参になります。(雨天でも弁当持参) 給食は、ひよこ、べんぎん組さんのみです