



10月 食育だより

「あーいい匂い」

暑かった夏も終わりを迎え、朝夕の空気に秋の気配が感じられるようになってきました。園庭に出ようと、玄関ホールに集まる子どもたち。ホールには、給食室からのいい匂いがしてきます。「あーいい匂い」、「何の給食かな?」、メニューが気になったのか、給食室まで行って「今日は何の給食ですか」と尋ねる子の姿も。

秋は体を動かすのにも気持ちのいい季節です。運動をするには、体を動かすためのエネルギーが必要です。朝食にはエネルギーの源となる炭水化物、筋肉や血液をつくるたんぱく質をしっかりとるようにしましょう。体を動かす1、2時間ほど前に食べる場合は、おにぎりやバナナなど消化のよいものが適しています。油は消化に時間がかかるので、試合前などに勝利を目指してトンカツを食べるのはおすすめてできません。普段から健康を保つためには、栄養バランスのとれた食事を1日3回食べ、睡眠を充分にとることが大切です。



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、たくさんの人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。



保育園の食育活



園庭の夏野菜の収穫も終わりを迎えましたが、ピーマンはまだ実をつけています。「先生採っていい」と聞きにくる子。かごを手に収穫です。採った野菜は、給食室に持って行って、「天ぷらにしてください」とお願いする子もいて、採りたての野菜は味も濃く美味しくいただけるようです。

秋に向けて、冬野菜の栽培の準備を始めていきたいと思います。



さつまいも掘り

春に植えたさつまいもが、収穫の時期を迎えています。みんなで収穫体験をします。また、収穫したさつまいもの調理体験もできればと考えています。



野外レストランでの会食!?

オータムフェスティバルの日は、園庭で給食をいただきたいと思います。いつも調理してくださる先生にも加わっていただきます。今からワクワクです。

