



12月 食育だよ



北風が冷たく朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。今年も残すところ1か月。乾いた空気や、寒暖の差で風邪をひきやすくなります。また、冬に多い、ウイルスや細菌による嘔吐や下痢が流行します。予防のためには、「手洗い」が大切です。毎日の生活の中で身につくようにしていきたいと思います。

寒い冬は汁物が一番



給食メニューの味噌汁、けんちん汁などの、汁物がでると「やったー！」と喜ぶ子どもたち。食欲が増すようです。また、寒い時は体も温まり、より美味しくいただくことができます。
(保育園の給食で提供される和風汁物…味噌汁、けんちん汁、のっぺい汁、すまし汁、豚汁など)

汁物の大切さ

1 だしを味わう

汁物は、だし汁の旨みを味わうのに最も適した料理形態です。その味と香りが人の感覚器に心地よい刺激を与え、食欲増進に大きな役割を持っています。

2 水分補給

のどを滑らかにして食べ物を食道や胃に送るとともに、一日に必要な水分をとるためにも役立っています。

3 野菜をとる

一汁一菜の場合、おかずはたんぱく源となり、汁が野菜を引き受ける役割を果たします。

4 発酵食品をとる

みそ、しょう油といった伝統的な発酵食品を効果的に使う調理形態です。

5 マナー面でも重要

最初に汁物に箸をつけると、箸先にごはん粒がつかず、きれいに食べることができます。



ークッキングー

おにぎりクッキングは、以上児クラスがチャレンジ。お米を研ぐところからスタートです。研いだお米は炊飯器に入れて炊き上げます。炊ける匂いもして、やる気満々の子どもたち。ゆかりごはんをラップで包んで自分でにぎります。「自分でおにぎりができた」と大喜びです。

クラッカーサンドは、以上児クラスが、自分たちでジャムを塗ったり、チーズをはさんだりしていただきました。

玉ねぎの皮むきは、以上児クラスは数回実施しているので、上手にむけるようになってきました。2歳児クラスの子どもたちは、いつも「今日の給食は何ですか。中に入っているものは？」と聞きにきます。ある日、玉ねぎの皮がむいてある状態で見せると「何だかわからない」という返事。早速、2歳児にも体験してもらうことに。身近な体験を通して、食育にも興味関心を持ってもらいたいと思います。また、ご家庭でも子どもたちが出来ることを見つけてお手伝いをお願いしてみたいと思います。



ー野菜の栽培ー

大根・かぶ・ラディッシュ・ほうれん草・きぬさや・ブロッコリー・キャベツ・いちごなどの栽培をはじめました。今年も近所の方から、そら豆の苗をいただき、早速植えました。

子どもたちには、毎日食べている野菜がどのように畑で育っているか一緒に観察し、知らせていきたいと思っています。もちろん、収穫できた際には、クッキングにも挑戦したいです。

