三光幼稚園・三光保育園

三光食育だより

２０２１年１２月号

三光幼稚園給食室

左）「おもち、あったか～い」（もち丸め）　右）スプーンの練習（もみじ組）

～2学期の食育をおこないました～

●年長組

給食でよく出てくる食べ物が赤・黄・緑どの色の元気ッズの仲間の食べ物か一緒にクイズをしました。答えるときは元気ッズと同じポーズ！自信満々に答えていました。

『赤色の元気ッズ』

・体をつくるもとになる食べ物

・肉、魚、大豆、卵、牛乳、のり、わかめ

『黄色の元気ッズ』

・ちからになる食べ物

・米、麺類、パン、芋類、砂糖、油

『緑色の元気ッズ』

・体のちょうしをよくする食べ物

・野菜、果物

●年中組

絵本「たからものはなあに」を読み、どうして好きなものばかり食べてはいけないのかお話ししました。みんなが元気なことは大事な宝物、これからも赤・黄・緑の仲間の食べ物を揃えて食べるようにお約束しました。

●年少組・たんぽぽ組

紙芝居でバナナうんちをだす 5 つの秘密をお話しました。うんちの形や色に興味津々な子ども達。うんちで体の調子を知ることもできます。すっきりバナナうんちをだして毎日気持ちよく過ごしましょう♪

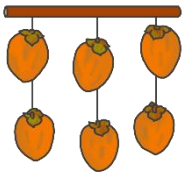
①朝ご飯を食べる②水を飲む③運動をする④野菜をしっかり食べる⑤うんちタイムをつくる

●ひよこ組・もみじ組

スプーンやお箸の持ち方の練習をしました。スプーンやお箸を上手に使って、おさるさん（イラスト）の口に綿ボールや短く切ったストロー等を運びます。子どもたちは楽しそうに活動していました。次の日も「おさるさんにご飯をたべさせたよ！」と教えてくれました。

干し柿ってどんな味？

今年は柿が豊作で、たくさんの干し柿ができました。連なった干し柿が軒下に並び、オレンジ色のカーテンみたいできれいでしたね。子どもたちも見上げて、「早く食べたいな」「小さくしわしわになったね」と話していました。渋がきを試食した時は「ざらざらする」「口がくっつく」と話していましたが、干し柿を食べてみると「甘くなっている！」と味の変化に驚いていました。干すことによって渋み成分である『タンニン』が不溶性に変わり渋みを感じなくなり、甘さが凝縮され、その甘さは砂糖の 1.5 倍にもなるそうです。昔から冬の保存食として作られており、昔の人の知恵はすごいですね。



○●○日本の行事とおもち○●○

12 月 3 日（金）は幼稚園でもちつきを楽しみました。もちをつくとき、「よいしょー」と大きな声があがっていました。また、27 日（月）には保育園でももちつきをする予定です。正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、端午の節句のかしわ餅やちまきなど日本の行事にもちやもち菓子は欠かせません。家庭で行事食を作って食べる機会は減っていますが、もちやもち菓子は手軽に買って食べることもできます。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

♪給食室からのお知らせ♪

★幼稚園の 2 学期の給食は、12 月 21 日（火）で終了します。22 日（水）以降はあすなろをご利用の方（2・3 号のみ）の給食があります。また、3 学期の給食開始は、1 月 12 日（水）からです。

★12 月 17 日（金）は厨房掃除、23 日（木）ケーキ作り、27 日（月）・28 日（火）ランチルーム清掃のため、あすなろ・保育園共に簡易食となります。