



三光幼稚園・三光保育園  
**三光食育だより**  
 2017年12月号  
 三光幼稚園給食室



左) 干し芋を食べたよ～♪



右) 食育の様子 (たんぼぼ組)

～食育をおこないました～

2 学期も管理栄養士と保育者が協働で食育をおこないました!(^^)!

●ひよこ組・もみじ組

10 月からお箸を使い始めたお友だち。お箸をくわえたまま歩かないことや人にお箸を向けないことをお約束しました。また、食べた後の綺麗なお皿、食べ残しのあるお皿を見比べ、どっちのお皿が良いか一緒に考えました。

●年少組・たんぼぼ組

体が元気な証拠である“ばななうんち”をだす秘密を紙芝居を使ってお話しました。はじめは“うんち”という言葉に照れていた子どもたちですが、体が元気かどうか知ることができると分かり、とても興味津々に話を聞いてくれました。

●年中組

“どうして好きなものばかり食べたらいけないのか?” を赤・黄・緑の食べ物のパワー (働き) について絵本を見ながら考えました。「ごはんは黄色の仲間の食べ物!」と教えてくれる子どもたち。また、ごはんは稲から出来ていることも知ることが出来ました。

●年長組

年中組の時にお話した「赤・黄・緑の食べ物」についてのパワーを振り返りながら、食べ物を赤・黄・緑に分けるクイズをしました。子どもたちはそれぞれのパワーや食べ物を元気な声で答えてくれました。

★毎日元気に過ごすためには、赤・黄・緑の食べ物をそろえて食べることが大切です。ぜひ、ご家庭でもお子さまと一緒に「この食べ物は何色の仲間かな?」「3つの色がそろっているかな?」などとお話をされてみてください。



さつまいもをいろいろな料理に♪

子どもたちが芋掘りで持ち帰ったさつまいもは家庭でどんな風に味わいましたか?

給食では、さつまいも汁や芋天、さつまいもコロッケなどに料理しました。他にも、さつまいもを蒸した後、ネットに入れ屋根につるして『干し芋』も作りました。

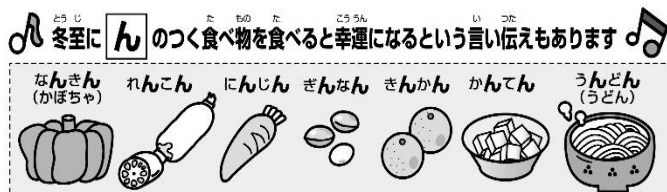
「なんだこれは?」と不思議そうに干し芋を見る子や、「ちょっと固い」「おいしい」

「おかわりしたい」など味の感想を話してくれました。(^^)



冬至(12月22日)

冬至に「ん」と付く食べ物を食べると幸運に恵まれるといわれており、かぼちゃは、「なんきん」ともいうことから、冬至に食べられてきました。冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。日本では昔から、冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて、病気をせず健康でいられることを祈ってきました。



♪給食室からのお知らせ♪

★12月15日(金)は、あすなろ(2・3号のみ)の給食はあります。

★幼稚園の2学期の給食は、12月18日(月)で終了します。19日(火)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11日(木)からです。

★12月15日(金)は厨房清掃、19日(火)はケーキ作りのためあすなろ・保育園共に簡易食となります。また、あすなろをご利用の方は、21日(木)・22日(金)もランチルーム清掃のため簡易食となりますので、ご了承ください。

ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。