



左) 収穫したレタス、美味しいね! 右) 箸の練習。集中して取り組みました

年中さんのリクエスト

年中さんが秋に種をまいた野菜が収穫の時期を迎えています。大根やカブは味噌汁に、葉は、ふりかけにして提供したところ、ふりかけをもう一回食べたい! とのリクエストがあり、再度ふりかけを作って提供しました。また、みずみずしいレタスは、給食に彩りを添えてくれています。寒い中、丁寧に洗って持ってきてくれる子どもたちの姿に、育てた野菜への愛情と優しい気持ちを感じています。

箸について

2歳児さんは、食育でスプーンや箸の持ち方の練習をしました。これから箸を練習する方、なかなかうまく持てない方は参考にしてみてください。

●練習を始める目安は?


何歳から始めるとよいという、決まりはありません。子どもの手先の動きの発達や、教えるためのやり取りに必要な言語の発達、子ども自身の「やる気」や「興味」などが関係します。

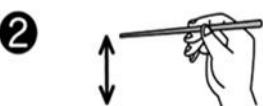
- ・スプーンやフォークを使い、食べ物をすくって口に運ぶことができる
 - ・ピースサインができるようになる
- これらは、練習開始の目安ともいわれます。


●箸の練習の準備


ブロックや積み木、粘土やひも通し、シール貼り、洗濯ばさみで物をはさむなど、手先を使った遊びをたくさんしましょう。

●箸の練習をしてみましょう!

- 

鉛筆を持つように、親指、人さし指、中指で持つ。
- 

「1の字」を書くように、上下に動かす。
- 

もう1本の箸を、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通す。
- 

上の箸だけを動かし、箸の先をとじたり、開いたりする。

※まるめたティッシュや小さめに切ったスポンジなどをつかむものとして準備し、ままごと感覚で遊びから始めてみましょう。

★食事の時間は忙しい毎日の中で、親子が一緒に過ごせる少ない時間です。食事の場では注意しすぎず、別の時間に練習を重ねましょう。なによりも、楽しい食事の時間が大切です(*^-^*)

~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を食べ物の働きで赤・黄・緑のそれぞれの元気ッズに仲間わけしました。日々の食事もバランスを意識して食べてくれたら嬉しいです。

『赤色の元気ッズ』



- ・おもに体をつくるもとになる食べ物
- 〈食品〉肉、魚、大豆、卵、牛乳、のり、わかめ

『黄色の元気ッズ』



- ・おもにちからになる食べ物
- 〈食品〉米、麺類、パン、芋類、砂糖、油

『緑色の元気ッズ』



- ・おもに体の調子をよくする食べ物
- 〈食品〉野菜、果物

◆年中組

絵本「たからものはなあに」を読み、みんなが元気なことは大事な宝物、そのためには、「赤・黄・緑」の仲間をそろえて食べることが大切だという話をしました。

◆年少組・たんぼぼ組

紙芝居でバナナうんちをだす5つの秘密(①朝ごはんを食べる②水を飲む③運動をする④野菜を食べる⑤うんちタイムを作る)を話しました。自分のうんちを観察し、体と食べ物のつながりにも気づいてくれたようです。

◆ひよこ組・もみじ組

スプーンや箸で、綿ボールや小さく切ったスポンジ等をすくったり、はさんだりする練習をしました。

🍳🧀🍷🥬🍚 **12月 食育メモ** 🍚🍞🥦🍠🍅



今年は12月22日(金) 冬至と食べ物

冬至は1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」、明日からは太陽の力が強くなってくる＝「運」も良くなってくると考えたのです。なので、冬至には「ん」のつく食べ物を食べて、もっと運がよくなるようにしようと思いました。

その他にも、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なカボチャや、悪いものを払う小豆などを食べて力をつける習慣ができたそうです。

冬至の時期は、寒さも厳しく、畑にも作物がなくなります。そんな時に、やがてやって来る春を待ち、冬の間、元気に過ごせるようにとのみんなの願いがこもった行事です。

給食は、『南瓜(かぼちゃ:なんきん)のシチュー』献立です☆彡

「ん」のつく食べ物



かぼちゃ (なんきん)



うどん



にんじん



れんこん



だいこん



「ゆず」

冬至に「ゆず湯」に入るのは、ゆずの強い香りが、悪いものを払ってくれると考えられたからです。



「あずき」

赤い色が邪気を払うとされ、小豆を食べる風習があるとあります。

参考：学校給食

旬の食材～大根～



冬に旬を迎える冬野菜は、寒さで凍ることがないように細胞に糖を蓄積するため糖度が高いのが特徴です。冬野菜を食べたときに甘く感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は免疫力を高め風邪の予防にも効果があると言われています。体の芯から温まる料理を作って寒い冬を乗り越えましょう。今回は冬野菜の代表的でもある「大根」を紹介したいと思います。一年中市場に出回っている野菜ではありますが、冬に収穫される大根は甘みが強く美味しいのが特徴です。大根は根茎部の約95%が水分で出来ており、残りは食物繊維や炭水化物で構成されています。皮を剥がさずに食べるとビタミンCやカリウムを摂取

できておすすめです。大根の葉に近い部分は辛みが少ないので炒め物やサラダ、お漬物として使うのに適しています。反対に、先端付近は辛みが強いので大根おろしにするとよい薬味になるでしょう。大根の中央部分は煮物やスープの具材として使うと美味しいです。栄養がたっぷり詰まった葉も捨てずに、炒め物に加えるなどして美味しく食べてくださいね。給食では「大根の味噌汁や味噌煮込みうどん」を予定しています。

参考：野菜の図鑑