



左) お箸の練習中 (もみじ組)



右) 食育の様子 (年長組)

～2学期の食育をおこないました～

●年長組

赤・黄・緑の食べ物のパワー (働き) について振り返りながら、食べ物を赤・黄・緑の仲間に分けるクイズをしました。特に、じゃが芋が何色の仲間か悩む年長さん。芋類は糖質を多く含み、力を出すパワーがあるので黄色の仲間です。食事をするときは時々「何色の仲間の食べ物かな?」とクイズを楽しんでみてはいかがでしょうか(*^^*)

●年中組

絵本を見ながら赤・黄・緑の食べ物のパワーについて考えました。食べ物は見た目の色ではなく、もっているパワーによって赤・黄・緑に分けることができます。何色の仲間の食べ物か迷ったときは「えいようのうた」を思い出してみるといいですね。毎日元気に過ごせるように3色そろえて食べましょう。



●年少組・たんぽぽ組

からだが元気な証拠である“ばななうんち”を出す5つの秘密について紙芝居を使ってお話をしました。ばななうんちじゃない時は、自分の食生活を振り返ってみてくださいね。

- ① 朝ごはんを食べる 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

お箸の安全な使い方について話をしたり、持ち方の練習をしたりしました。楽しく練習できるようにお猿さんのイラストを使い、お猿さんの口の中へ箸やスプーンでストローを短く切ったものや綿ボール等を運びました。「いっぱい食べてね♪」とお猿さんに声をかける子どもたち。とても微笑ましかったです。ご家庭でも少しずつお箸の練習をしてみてください。

冬至と食べ物★今年は 12月21日

冬至は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。冬至には、ゆず湯に入って体を清め、かぼちゃや小豆などを食べる習慣があります。

かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。	あずき 赤い色が邪気 (病気や災難を起こす悪いもの) を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。
「ん」のつく食べ物 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。	こんにゃく 「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

干し柿ってどんな味?

12月3日 (木) に干し柿の試食をしました。約3週間、幼稚園の真ん中の道に干していた渋柿。干す前の試食では、「いがいがする」「口がくっつく」と話していた子どもたち。食べるときに戸惑ってしまう子いましたが、一口食べてみると…「甘い!」「美味しい!!」と味の変化にとっても驚いていました。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るのです。

干す前に比べて約60%も水分が抜け、甘みが増した干し柿。「もっと食べたい」とたくさんおかわりに来てくれました。



♪給食室からのお知らせ♪

★幼稚園の2学期の給食は、12月18日 (金) で終了します。21日 (月) 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 (火) からです。

★12月21日 (月) はケーキ作り、22日 (火)・25日 (金) はランチルーム・厨房清掃のため、あすなろ・保育園共に簡易食となりますので、ご了承ください。