



右) 干し柿 おいしいね！



左) 年長さんの食育の様子

冬野菜がたくさん採れています！

「給食のせんせーい！」と元気な声で年中さんが園で収穫された冬野菜を持ってきてくれました。「これは何の野菜？」と聞くと「小松菜」「ねぎ」と自信満々に答えてくれました。

子どもたちが持ってきてくれた野菜は給食でおひたしや味噌汁に入れて提供しています♪

自分たちで栽培・収穫したことをきっかけに、野菜が苦手なお友だちは食べることにチャレンジしてくれたら嬉しいです。

～三光手作りの干し柿～



今年も、幼稚園の真ん中の道を中心に、保育棟まで続く園手づくりの干し柿がずらりと並びました。園では皮をむき、カビが生えるのを防ぐために熱湯に通して紐を通し、20日程干しました。

干す前の柿の重さは144gあったものが、干した後の重さが44gの約1/3の重さになりました。太陽の光と風の力をかりて美味しく出来上がりました。

干し柿づくりには渋柿を使用します。渋みのもとであるタンニンが水溶性のため口に入れると唾液に溶け渋みを感じますが、干すことによって不溶性に変わり甘さだけを感じるようになります。年中、年長児は渋柿の渋い状態のものを試食しているので干し柿を食べてみて味の違いを感じてみてください。

～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ツズに仲間わけしました。食べ物の外見の色にも惑わされずグループ分けすることができました。日々の食事でもバランスを意識して食べてくれたら嬉しいです。



『赤色の元気ツズ』

・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



『黄色の元気ツズ』

・おもにちからになる食べ物

〈食品〉米、麺類、パン、芋類、砂糖、油



『緑色の元気ツズ』

・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、宝物はみんなが元気に過ごすことであり、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。最後に「えいようのうた」を歌い、なにがどの色の仲間の食べ物をかみんなで確認しました。

◆年少組・たんぽぽ組

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。給食の繊維たっぷりのさつま芋の天ぷらも「全部食べたよ！」と教えてくれました。

◆ひよこ組・もみじ組

綿ボールや小さく切ったスポンジ等を箸やスプーンですくったり、はさんだりする練習をしました。みんな一生懸命スプーンや箸を使っていました。じゃんけんできちんとできるようになると手先の動きが発達し、箸の練習開始の目安とも言われます。こどもと一緒にじゃんけんをして遊んだり、ままごと感覚で遊びから箸の練習を始めてみましょう