



食育だより



令和5年9月19日
神拝保育園
栄養士 高橋 佳奈子

朝晩は少し涼しくなり過ごしやすくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。日差しが強いので短時間ではありますが、子どもたちが園庭を元気に走り回る姿が給食室から見えたり、年長児が太鼓をたたき音が聞こえてきたりします。子どもたちは午前中しっかり体を動かしているため、食欲も落ちることなく、よく食べてくれて嬉しく思います。毎日たくさんの活動をしているので、疲れをため込まないように、夜は睡眠時間をしっかりととり、3食きちんと食べ、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



給食のお手伝いで 野菜に触れています♪

園では、しめじ・えのきをバラバラに分けたり、レタス・キャベツ・白菜などを小さくちぎったり、ピーマンの種取りをしたり、給食のお手伝いとして野菜に触れています。実際の野菜を見て、触れて、「大きい〜」「これちっちゃいけん赤ちゃんや」と大きさを感じたり、「かたいー」「ふにゃふにゃ〜」と硬さを感じたり、食感や匂い、色や音など、五感で感じて野菜に親しんでいます。楽しく野菜に触れることで食への興味につながったり、自分が関わった野菜が料理になっているということで、食べてみようと思うきっかけになったらと思っています。ご家庭でもぜひお子さまと一緒に野菜を触ってみてください♪(お手伝いしてくれた野菜も、しっかり消毒・加熱して調理しています。)



新米がおいしい 季節です♪



園では年少・年中・年長児クラスで、おにぎり握りをしています。ラップに包んだごはんをぎゅっぎゅっ握ることから始まり、丸い形を作ったり、ハートの形にしたり、思い思いのおにぎりを自分で握っています。三角おにぎりは年長児でも難しいようですが、少しずつ挑戦していきたいと思っています。

毎日食べているおいしいごはん。ごはんは一年中食べられますが、収穫されたばかりの新米が食べられるこれからの時期が一年で一番おいしい時期です。和・洋・中どんな料理とも相性が良いのもごはんの特徴です。体や頭を動かすエネルギー源でもあるので、子どもにもしっかり食べてもらいたい食材です。

