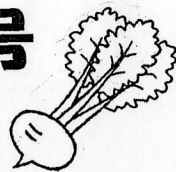




きゅうしょくだより 11月号

上北台こひつじ保育園 2017年11月1日(水)



収穫の秋、感謝の秋

感謝の気持ちを持って食べましょう。

私達は、毎日、生き物の命をいただいています。そして、食べ物を育てる人や、それを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わる様々な人に、感謝をしながら食事をしたいものですね。

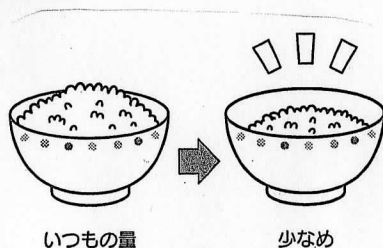
「いただきます」や「ごちそうさま」と気持ちを込めたあいさつをしましょう。

10月は園庭でぶどう狩りをして、ジュースやジャムを楽しみました。

11月は収穫感謝祭として、旬の食材を使った具たくさん汁を作ります。乳児クラスは野菜やきのこをちぎったり、お手伝いをしてもらいます。幼児クラスはそれぞれクラス毎、食材を買いに行き、具たくさん汁を自分達で作ります。各クラスいろいろな具材や味付けがあり、食べ比べができます。

盛り付けを工夫して「食べきる」経験を

子どもの食欲にはむらがあり、よく食べる日とあまり食べない日があります。機嫌よく元気であれば問題ありません。少食の時はいつもより少なめに盛り、足りないようならおかわりをあげましょう。そして食べきった時には「全部食べられたね!」とほめると、「全部食べた」という達成感も味わえます。園では、自分で食べられないと思った時は半分に減らしてから食べています。

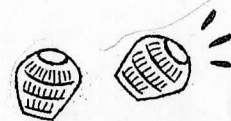


苦手なものもひと口だけでも食べてみましょう

幼児期の偏食は固定されたものではないので、苦手なものでも食卓に出すようにして「おいしいよ、少し食べてみよう」と声をかけ、無理強いせずに見守りましょう。味付けの工夫や周りの大人がおいしそうに食べる場所を見せると、興味を持って食べてくれることもあります。ひと口でも食べることが出来たら、「すごいね!」とほめてあげてください。



“ヌルヌル”が消化を助ける! 栄養いっぱいのおさといも



人里でとれることから、「さといも(里芋)」と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが主成分であるいも類の中でもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果もあります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムを、いも類の中で最も多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。



大根と里芋の煮物のレシピ <4人分>

<材料>		<作り方>	
大根	1/2本	①大根は皮をむき、一口大に切る。	
里芋	8個	②里芋は皮をむき、一口大に切る。	
グリーンピース	1/2カップ	③鍋にだし汁と大根、里芋を入れ火にかける。	
出し汁	1カップ	④グリーンピース、酒、砂糖を加える。	
砂糖	大さじ3	⑤しょうゆ、みりんも加え、中火で煮る。	
しょうゆ	大さじ3	⑥柔らかくなったら、出来上がり!	
酒	大さじ3		
みりん	大さじ1		

(11月20日のメニューです。楽しみにしていてね!)

給食でもお手伝い

配膳当番をすることで、思いやりの心と社会性が身につきます。このような食育の試みを、園でも行っています。ご家庭でも上手にお手伝い出来ると思います。

