

《きりんぐみ》

みんなが楽しみにしているクッキング！みんなが遠足で掘ったさつまいもを使って、さつまいもケーキを作りました。ケーキの材料や用具の名前も少しずつ覚えてきたきりん組さん。卵を加えていく段階では「分離しそう！はやくまげ！」と声もあがり、コツもだんだん分かってきたようです。出来上がり、食べてみると「甘くておいしい～」と喜んで食べていましたよ。

また先日、柿がだんだんと色づいてたくさん実がなっているのをオーナー園長先生と一緒に収穫しました。その後、給食やおやつで出てきた際には「あ！これ保育園でとったやつや！おいしい！」との声が聞かれましたよ。旬の食材を存分に味わい、健康な体づくりなどにも気をつけながらこれからも美味しいいただきたいと思います。



《ぱんだぐみ》

保育園の園庭の木には、今年たくさんの実がつき「かきいっぱい！」、「バナナがある一」と色々見ている中、見つけたオリーブの実。「これなに？」「オリーブって食べれるの？」と不思議そうに見つめていました。

オリーブオイルの話をすると「ママが使ってる！」などの声が聞かれましたよ。新しく知った食べ物に興味津々でしたよ。また、みかんの色が日に日に変わっていく様子を見て「せんせー、また色変わってるー！」と言いながら食べれる日を楽しみにしているぱんだぐみさんです。お友だちと楽しく食べながら、食具に手を添えるなど食事のマナーもしっかりと伝えていきたいと思います。

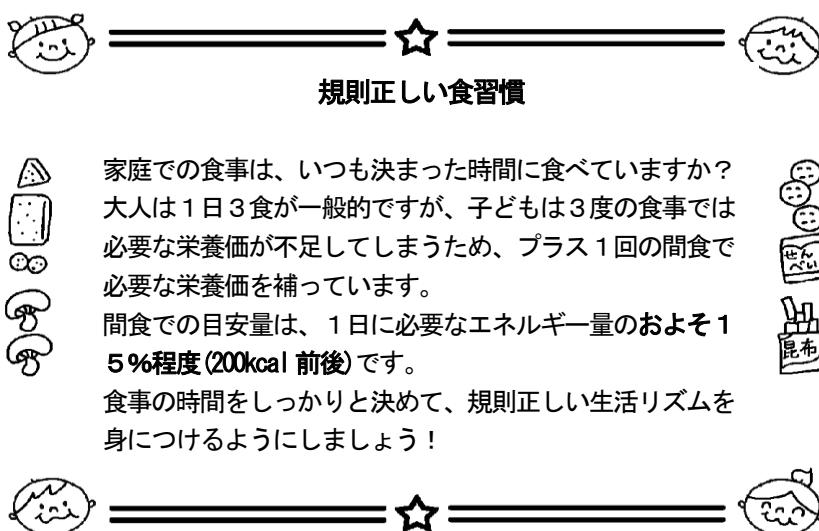


《うさぎぐみ》

最初の頃は、少なめにしていた給食も今ではしっかりと食べれるようになり、苦手だった物も「おいしい」と食べれるようになってきたうさぎぐみさん。最近は、おはしやスプーンの持ち方・いすの座り方など食事時単なマナーにも気付いていけるように声をかけています！また、しっかり噛んで食べる事も伝え、噛むことの大切さも知らせていきたいです。



近頃「SDGs」という言葉を耳にすることが増えてきました。SDGsとは、「持続可能な開発目標」のこと、「将来の世代の為に、持続できる社会をつくろう」という考えです。食育もその1つとして、かなえ保育園では、幼児クラスの給食時に自分で食べられる量を知り、残さないように食べるようにしています。お家でもなんでも残さず食べようね!!



規則正しい食習慣

家庭での食事は、いつも決まった時間に食べていますか？大人は1日3食が一般的ですが、子どもは3度の食事では必要な栄養価が不足してしまうため、プラス1回の間食で必要な栄養価を補っています。
間食での目安量は、1日に必要なエネルギー量のおよそ15%程度(200kcal前後)です。
食事の時間をしっかりと決めて、規則正しい生活リズムを身につけるようにしましょう！



《ひよこぐみ》

先日、園庭で遊んでいると「先生、き・ききのこがある～」と知らせてくれました。みんなで見に行くと、ニヨキニヨキと生えています。それを見てすぐに「きのこ」の歌を踊りながらうたい出す子ども達。給食にきのこが入っていると「これ、きのこ？」と嬉しそうにいって食べています。ひよこ組さんは給食の時間が好きで、お友達と「おいしいね」と話しています。体も大きくなり、食べる量も増えてきました。食べるときは正しいスプーンの持ち方で食べれるように促しています。また、遊びを通して、お箸の持ち方を知らせていこうと思っています。食事を作ってくれた人への感謝の気持を忘れずに伝えていきたいと思います。



《ありんこ②くみ》

給食の時間は楽しみ！！お部屋に給食の先生が配膳に来てくださっています。お皿にごはんやおかずが配膳される様子を感じ、おいしい匂いがふわ～んとただよっています。食事の準備の様子を間近で見ることで、食への興味も増しているように思います。食卓では「せんせい、おいしいね」という声が…その言葉にほっこり。子どもたちなりに味を感じているのでしょうか!!目で楽しみ!!味で楽しみ!!食への関心を深めていきたいです。



園庭にはバナナやかき、みかんの木があります。木になっているいっぱいの柿を不思議そうに見て興味を示していましたその柿をおやつにいただきました。少し硬めの感触が食べやすかったのか、パクパク食べていましたよ。これからも感謝しながら、おいしくいただきたいとおもいます。

《ありんこ①くみ》

「おべんとうばこのうた」という絵本が大好きなありんこくみのお友だち。絵本を手に取り、自分でページをめくったり、保育士のところに持ってきててくれるようになりました。おにぎりやにんじん、さくらんぼ…次々に出てきてお弁当が出来上がると「あーん」と口を開けて、食べる真似をしたり、保育士にも食べさせてくれたりすることもあります。他にもりんごやみかん、バナナなどフルーツが出てくる絵本も好きで、給食にバナナが出てくると大喜び！絵本を通して、食べ物への興味が広がり、食べる意欲も出てきているようです。



絵本や手遊びを通して、様々な食べ物を知っていってほしいです。



《卵を使わないクッキーレシピ》 材料(3~5人分)

小麦粉	130グラム	砂糖	50グラム
バター	50グラム	油	20グラム

① 材料すべてをポリ袋でしつとしするまで混ぜる

② 好きな形にし天板に広げておく。

③ 170度のオーブンで15~20分焼いたら完成！！



☆かなえのおやつにもなっていて子どもたちから好評のレシピです！子どもさんと一緒に作ってみてください☆

