



食育だより



《きりんぐみ》

きりんぐみで田植えをしました。種もみを水につけ芽出しから始めました。芽が出始めると土に植え、苗になるまで毎日水やりをしました。子ども達も日々の成長に興味津々！！先日、田植えもできました！！苗を見て「どこにおこめができるんやろう？」と不思議そうに見ている子ども達。自分達が普段食べているお米ってどうやってできているのか、これから毎日観察しながら一緒にいろんな発見をしていきたいです。また、みんなで植えた夏野菜も元気に育ってきています。今年はトマトと枝豆を植えました。枝豆ができてくると「こんなところにできてるやん！」「おもしろいな～」と豆がふくらむのを楽しみにしているきりんぐみさんですよ。成長がたのしみですね！



《ばんだぐみ》

ばんだ組になり、給食をリズム室で食べています。最初の頃は移動するのも大変でしたが、部屋で食べるのとはまた雰囲気も違って自分で好きな場所に座り、給食を選んでお友だちと食べられることが嬉しいようです。お箸の使い方や座り方など、食事のマナーを知らせることはまだまだ多いですが、この一年で少しずつ身についてほしいなと思っています。また、クラスでは夏野菜のピーマンとナス、そしてフウセンカズラを植えました。毎日お当番さんが水やりをしてくれていて、園庭に行く前には観察しています。「ピーマンできてきた！」「なんか芽が出てきた！」と、日に日に成長していく姿に喜んでる子どもたち。収穫まで経験することで苦手な食材にも挑戦していけるといいなと思います。



《うさぎぐみ》

ピーマン、オクラの苗植えをしました。「大きくな～れ」と子どもたちは成長を楽しみにしています。雨の日だって…お部屋にしながら、「やさい大きくなってかな？」という声が聞こえ栽培物に興味を持っています。グループごとに水やり当番をしています。「ピーマンできてる」「(オクラ) とんがってる」と成長の様子や形に気づきお話をしていますよ。子ども達の気づきや感じたことに共感していきたいです。お外では園庭にある自然物を使いごちそう作りを楽しんでいます。「いちご」「やき肉」「サラダ」と様々な食べ物に見立て次から次へとごちそうができあがっていきます。楽しそうな友達との会話も聞かれまるで食卓のように・・・想像が膨らんでいますよ。これからも生活や遊びを通して食への興味、関心を深めていきたいです。



冷たい飲み物や食べ物のとりすぎに注意しましょう！

夏の暑さの中では食欲がなくなり、のどごしがよい冷たい飲み物や食べ物をとることが多くなりがちです。冷たい飲み物を取りすぎると、胃腸の活動が弱まり逆に食欲が落ちたり、体が冷えすぎてしまい元気に活動できなくなったりします。上手に水分補給をするには、食材から取り入れるのがおすすめ。体を冷やす効果があるといわれている夏野菜で、ビタミンやミネラルを補給し、体温調節をしましょう。

☆バナナケーキの作り方☆

(材料) バナナ 1～2本、小麦粉 150g、砂糖 100g、バター 100g、卵 2個 ベーキングパウダー 3g

(作り方) ◇バナナをフォーク等で潰す。

◇小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせ振るいにかける。

- 1、ボウルにバターを入れ、なめらかになるまで練る。
- 2、1に砂糖を数回に分けて入れ、混ぜる。
- 3、卵も数回に分けて入れ、分離ないように混ぜる。
- 4、ふるった小麦粉とベーキングパウダーを入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。バナナも一緒にまぜる。
- 5、生地を流し込んだら、数回ある程度の高さから落とし、空気をぬく。
- 6 オーブンで焼く。

《ひよこぐみ》

「今日は何～？」と最近給食のメニューを楽しみにしているひよこ組さん！絵本や、野菜カードを通して、野菜や果物の名前を知ったり、「これなにー？」と保育士にきいてみたりする姿もありますよ。給食にも知ってる食べものがでると、「きのこや～」「これは豆腐！」と言いながら楽しんで毎日給食を食べています。苦手な食べ物もありますが、少しずつでも食べてみようとする姿が増えてきましたよ！また、先日クラスでピーマンとオクラの苗を植えました。「ピーマンきらいー」という声もきこえてきましたが、黄色や赤色のピーマンもあることを伝えると、きょとんとびっくりする様子もありました。これからみんなで一緒に水やりをしながら、大きくなるのを楽しみにしています。



《ありんこ②ぐみ》

ありんこ園舎では、先日ピーマンの苗を植えました。初めは何をしているかよくわからないまま保育士が苗を植える様子をみていた子どもたちですが最近小さなピーマンを発見！「おお～！！」と大喜びでした。ようやくピーマンを育てるということが分かったようで、園庭に行く前にプランターをのぞいたり、水やりをしたりと子どもたちなりに成長を喜んでますよ♪もっとたくさんできるかなあ？楽しみです！給食の時間も大好きなありんこ2組のおともだち。食べられる食材が増えてきて、空っぽになったお皿を嬉しそうに見せてくれるのがとても可愛らしいです。でも時には苦手な食材も・・・そんな時は保育士と一緒に頑張っていますよ！スプーンの使い方もどんどん上手になってきましたね。これからも一生懸命自分で食べようとする姿を大切に、楽しんで食事ができるよう見守ってきたいと思います。



《ありんこ①ぐみ》

食べ物の絵本などに少しずつ興味をもってきたお友だち。給食やおやつの前に「手をあらいにいくよー」と声をかけると伝い歩きやハイハイで水道の方へ…イスに座って保育士が「いただきます」と手を合わせるのを真似して おててパッチンとする姿はとても可愛いです。入園した頃は離乳食を食べさせてもらっていた子どもたちも自分で食べようとする意欲が芽生えてきて、手づかみで食べることも増えてきました。「おいしいね」と声をかけると嬉しそうな笑顔を見せてくれますよ。楽しい雰囲気の中、いろいろな食材を食べて、様々な味に慣れて大きくなってほしいです。

