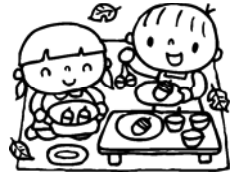




10月号

～今月の目標～
・収穫の喜びを味わう
・食べ物を大切にしよう

暑かった夏がようやく過ぎ去り、さわやかな風にコスモスや彼岸花が咲き、過ごしやすい季節、「秋」がやってきましたね。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」・・・といそ季節ですが、天気によって気温差のあるこの時期は、大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。運動会まであと少しですが、みんなで元気に楽しく、太陽の下運動会ができるといいですね。



好き嫌いをなくそう ～食事を楽しもう～

一度や二度、嫌がって口からはき出したとしても、それがずっと嫌いな食品とは限りません。成長にしたがって好みが変わりますし、機嫌によっても違ったりします。あきらめずにいろいろな方法でチャレンジしてみましょう。また、乳児は家庭の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。家族とゆっくり食事を楽しみ、食の経験を広げることができるといいですね。

* 離乳期から広い味覚の土台を

* 強制するのは逆効果



* 大人や友達と一緒に食事

* 食事時間にゆとりを



美味しいね、と共感しながら、子どもに「安心感」と「満足感」を。



「食べる」という行為は、生きていく上で必要不可欠なことです。食べることは五感を刺激し、心を豊かにすることだと思います。そのことが、好き嫌いがあるために苦痛なものになってしまうことは、とても残念なことです。好き嫌いであっても、楽しく食べることができる環境や、子どもとの関係づくりを大切に、「食事は楽しい時間」と「笑顔」で食卓を囲めるといいですね。



* 食べやすい調理で*

やわらかめに煮たり、ゆでたり、とろみをつけて舌ざわりをよくしたり、スプーンにのる大きさ、食べやすい大きさで。



スティック、型抜き、飾りつけ楊枝など、形を工夫してみる。

いろいろやったけど、どうしても食べられなかったら、それはそれで認めてあげましょう。今は食べなくても成長につれて「好み」が変わることもありますので、時期をみて再チャレンジしてみましょう。

☆☆☆ 調理保育をしました (つき組) ☆☆☆

先月8日、お月見集會に合わせて、つき組さんで調理保育を行いました。だんご粉に水を加えて練った生地を、乳児用は小さく丸め、幼児用は食べやすい大きさに丸めて茹でました。茹でただんごをすくって水に取り、カップに分け入れて小豆あんをかけて給食時に食べました。自分で作ったおだんごはおいしかったようで、おかわりもほとんどなくなっていましたね。お月様がきれいな時期、おだんごを作ったり月を眺めたりする昔ながらの風習、これからも続けていきたいですね。



感謝の気持ちを大切に



「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「たべます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。



お弁当作り、がんばって!!



「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で「馳走」と書き、「馳け走る」という意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの方がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。



～たべものに対しての気持ち～

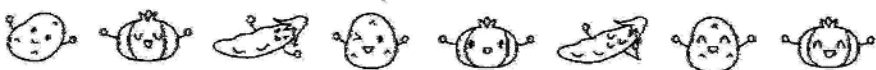
便利な世の中になりました。いつでも買って食べることができ、電子レンジで食べ物を手軽に調理できます。そのため、食べ物に対して感謝の気持ちを抱かせにくい環境となりました。

園の調理保育等を通じて、少しでも加工前の食材に触れる機会を与えてあげたいと思っています。ご家庭でも、調理するところを見せる機会をつくり、「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを伝えられるといいですね。



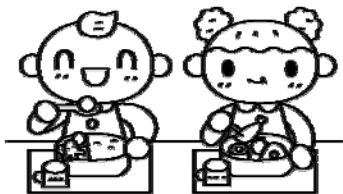
★給食のお手伝い★

先月は、うさぎ組さんに玉ねぎの皮むきをお願いしました。「たまねぎ～」と見てわかるおともだちもいて、初めての皮むきでしたが、みんなとっても上手にむいていました。日々の生活の中の「お手伝い」で、少しずつ食材や給食に興味をもてるようになるといいですね。



お弁当大好き!

お弁当作りのPoint♪



♪メニューを決める

主菜を子どもと決めて、それから副菜を。



♪簡単に作れるように...

下味をつけておいたり、小分けにしておく。



♪冷えてもおいしく...

少し味を濃く(いたみにくい)肉は脂身の少ないものを。バターよりサラダ油を。



さわやかな空の下、みんなで食べるお弁当の味はピカイチ! 今月は園外保育でお弁当持参の日があります(ぺんぎん〜つき組) 心のこもった愛情いっぱいのお弁当で、食べる楽しみを子どもたちに味わってほしいです。

♪色どりよく、バランスよく。野菜も入れよう!

揚げ物が多いと全体の色合いが茶色になり、栄養のバランスも悪くなってしまいます。

- ★白…ご飯、パン、めんなど
- ★赤…人参、トマト、果物、梅干など
- ★緑…小松菜、ブロッコリー、いんげんなど
- ★茶…肉類、魚類、きのこ、こんにゃくなど
- ★黄…かぼちゃ、コーン、チーズ、卵など
- ★黒…のり、ひじき、わかめ、ごまなど



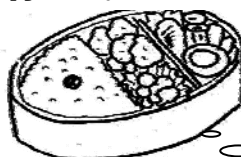
なるべく手作りがいいですね♪

開けた時に子どもが喜ぶように!

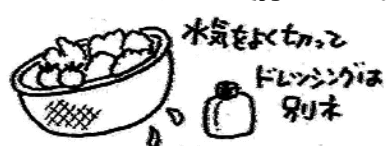
♪すきまをあけずに詰める。すきまには野菜や果物を。



♪主食、主菜、副菜を等分量に盛り付ける。



♪水気を切り、ソースやドレッシングは別にする。



冷ましてからフタを閉めましょう。