



～今月の目標～
 収穫の喜びを味わおう
 食べ物を大切にしよう

暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節、「秋」がやってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」…と、いろいろなことに集中できる良い季節ですが、天気によって気温差があるこの時期は、大人でも体調を崩しやすくなります。今月は運動会があります。みんなで元気に楽しく、太陽のもとで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、嫌がって口から吐き出したとしても、それがずっと嫌いな食品とは限りませ。成長に従って好みが変わりますし、機嫌によって違ったりします。あきらめずにいろいろな方法でチャレンジしてみましよう。

また、乳幼児期は家族の食生活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



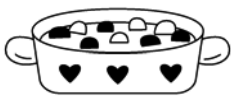
* 食生活にバラエティを

盛りつけに変化を付けたり、日曜日には家族そろって、自然の中での食事もいいですね



* 食べやすい調理法で

柔らかめに煮たり、とろみを付けて舌触りを良くしたり、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、飾り付け楊枝など、形を工夫してみる。

* 大人や友だちも一緒に



美味しいね、と共感しながら、子どもに「安心感」と「満足感」を。

つき組さん



お月見団子作り



9月24日、つき組さんでお月見団子作りをしました。今回は南瓜を入れた黄色いお団子です。生地作りから始めて、メインはお団子を丸める作業です。乳児クラスの方はペンギん組、うさぎ組のお友だちの口を思いだしながら、小さいお友だちでも食べられるように小さいお団子を作りました。同じ大きさでまん丸のお団子ができるよう、みんな見本を見ながら真剣に作っていましたね。できあがったお団子を代表のお友だちが、各クラスに「お団子を作りました! 食べてください。」と渡すと、「ありがとう!! おいしそう!」と言ってもらい、とてもうれしそうでした。当日のブログにも調理保育の様子を写真付きで紹介しています!





感謝の気持ちを大切に～食べ物に対する気持ち～



「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。



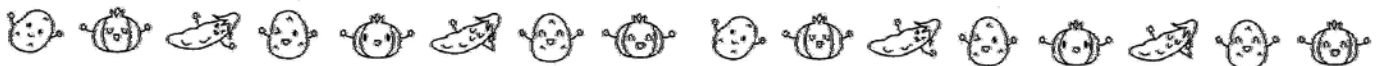
「ごちそうさま」

の意味

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「駆け走る」という意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方が関わっています。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。



便利な世の中になり、スーパーでは調理済み、下処理済みの食材が多く並んでいます。家庭での調理は楽になり、様々な食品を食べる機会も増えましたが、加工前の食材そのものを見たり、触れたりする機会が少なくなっていました。園では調理保育等を通じて調理の工程や食材そのものを知る機会を増やし、「いただきます」「ごちそうさま」の本当の意味を感じることが出来るよう工夫していきたいと思ひます。



23日は園外保育の日です

この日は1～5歳児はお弁当持参でお散歩に出かけます。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！愛情いっぱいのお弁当で、食べる楽しみを子どもたちにも味わってほしいです。暑さもひと段落し、お出かけにぴったりの季節になりました。お弁当を持ってピクニックに行くのも楽しい

おすすめ！
お弁当
メニュー

★お弁当作りのポイント



- ①ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ②水分が多いと痛みやすくなるため、汁気の多いおかずはキッチンペーパーで拭きとる
- ③つめるときは、食材を直接い
- ④お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く



・そひじきおにぎり



〈材料（約10人分）〉

- ・ごはん 適量
- ・ひじき 10g
- ・砂糖 小さじ2
- ・だし汁（水） 小さじ1
- ・醤油 小さじ2
- ・いりごま 小さじ1強
- ・ゆかり 少々（2g程度）

〈作り方〉

- ①ひじきを戻し食べやすい大きさに切る。
 - ②戻したひじきをだし汁で煮、砂糖・醤油で味付けをする。煮立ったら火を止め、ごまとゆかりを入れる。
 - ③ごはんを混ぜ、食べやすい大きさに丸める。
- ※ゆかりはごはんを痛みにくくする作用があり、ごはんの上からかけるより、混ぜ込む方がより効果が上がります。ゆかりは香りが飛びやすいので、火を止めてから入れるのがポイ