

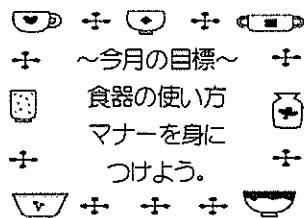
きゅうしよくだより

暑い夏が過ぎ、最近は大いぶ過ごしやすくなりましたが、まだまだ残暑の厳しい日があります。

夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて元気に遊べる身体を作りましょう。

～あおぞら保育園～

2018.9.1

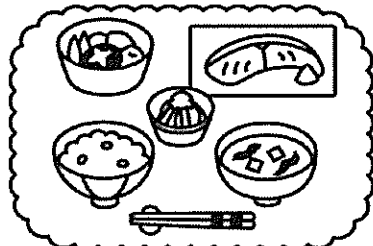


～今月の目標～
食器の使い方
マナーを身に
つけよう。

日本食のマナー

マナーは、食卓を囲むみんなが気持ちよく食事をするために大切なことです。食事のマナーは、その国や地域によって様々なものがあります。私たちにとって身近な日本食にもマナーがありますが、その中のいくつかを紹介いたします。

料理の配膳

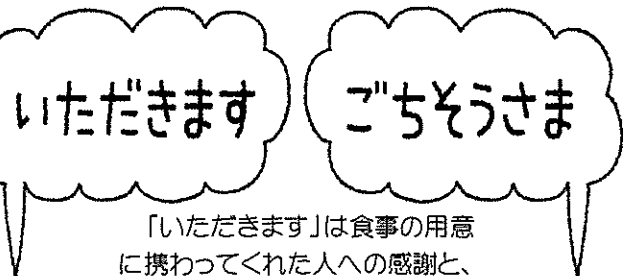
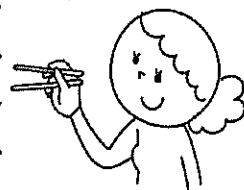


食器を置く位置は、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側に副菜、真ん中に副副菜を置きます。幼児クラスでは食器を置く位置を示した卓上メモを置いて確認しながら配膳しています。

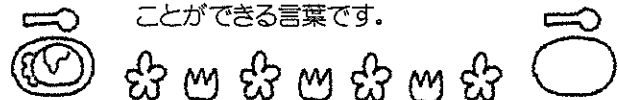
食器の配置は手に持ちやすかったり、食べるときに袖が汚れないようになど、食べやすさが考慮されています。正しい位置に食器を置くことで、自然と汚さずに食べることができます。

こんなお箸の使い方には 気をつけましょう!

- まよいばし…どれを食べようか迷いながら箸を動かすこと。
- さしばし…箸を食べものにさして使うこと。
- よせばし…箸を使って食器を近くに寄せること。
- なみだばし…遠くの食べものを箸でつかみ、汁を垂らしながら皿や口に運ぶこと。
- ねぶりばし…食事中に箸をなめること。
- もちばし…箸を持ったまま、同じ手で食器を持つこと。



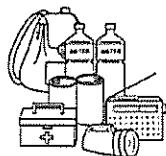
「いただきます」は食事の用意に携わってくれた人への感謝と、命をいただくという意味が込められています。「ごちそうさま」も食事を用意してくれた人へ感謝する意味があります。言葉の意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じることができる言葉です。



災害への備え～ローリングストック法～

9月1日は防災の日です。この日の給食は、お湯を入れるだけで作れるα化米、豚汁、みかん缶など、実際に災害が発生したときに食べる非常食を使った給食です。

ローリングストック法とは、普段から食品などを少し多めに購入し、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品などを家庭に備蓄しておく方法です。この方法だといざというときに賞味期限が切れていたということ避けすることができます。それだけでなく、災害時は環境の変化により、特に子どもは精神的に不安定になります。普段から慣れているものを食べられることが安心にもつながります。

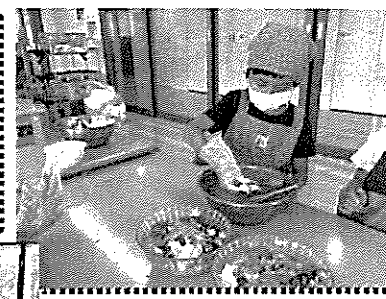


この機会に家庭の備蓄の確認・見直しを行ってください。

サンドイッチパーティー



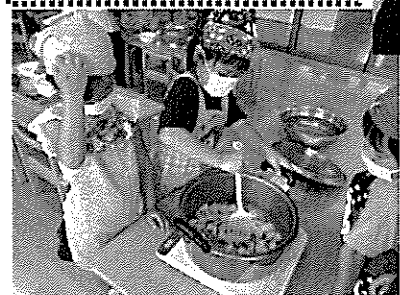
今回の調理保育は、子ども達が自分でメニューを考えて、調理したサンドイッチパーティーです。部屋の装飾やとんがり帽子も自分たちで作りました!



アイスチームは冷たいのを我慢しながら、根気強く材料を混ぜました。
スープチームは最後に味見をして、子ども達と一緒に味を決めました。



サラダチームは包丁を使って切る作業が一番多く、大変でしたが最後までやり抜きました。
サンドイッチチームは2種類を作りました。他のグループのお友だちからとても好評でした!



普段の調理保育は全員で同じ物を作りますが、今回はグループごとに別の料理を担当しました。クラスのみんなが喜んでくれるよう、心を込めて作りました。



夏を楽しむ会

8月2日に行われた「夏を楽しむ会」。その名の通り、夏ならではの「すいか割り」と「流しそうめん」を行い、夏を満喫する会です!



すいか割り



流しそうめん

調理保育と夏を楽しむ会は、当日の給食ブログにも写真付きで掲載しています。