

～あおぞら保育園～
2022.10.1

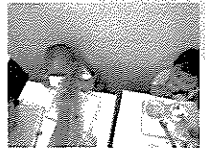
～今月の目標～
収穫の喜びを味わおう
食べ物を大切にしよう

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。しかし、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。生活リズムを整え、食事をしっかりと、元気に秋を満喫できると良いですね。

食べ物を大切にしよう♪保育園ではこんな風になっています！

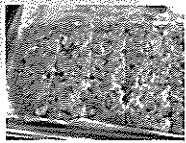
*離乳食から広い味覚の土台作り

いろいろな味や食感に慣れることができるよう、食材の種類や味付けを工夫しています。



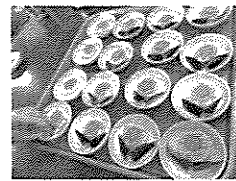
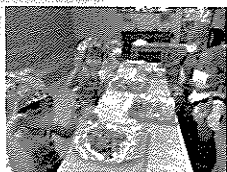
*食べやすい調理法で

柔らかめに煮る、とろみを付けて舌触りを良くしたり、小さく切るなど、食べやすくなるよう形も工夫しています。



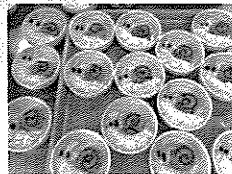
*調理保育や菜園活動で食材に興味を

調理保育や菜園活動で食事作りにかかわると、苦手なものでも「自分で作ったから食べてみよう！」とチャレンジする気持ちが芽生えます。



*食生活にバラエティを

苦手な野菜をかわいく型抜きして盛り付ける。お皿を変えたり、お弁当給食にしたりと、いつもと違う雰囲気でお食べられるよう工夫しています。



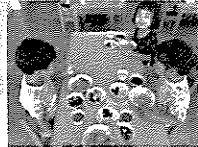
*苦手なものは減らして挑戦

苦手なものは最初から減らして配膳します。それでも食べられないものは「一口だけ」や「ほんの少しだけ」と目標を小さくして、食べることができたらたくさん褒めます。



*友だちと一緒に

苦手なものや食べ慣れないものも、お友だちがおいしそうに食べているのにつられてチャレンジすることができます。「おいしいね」と共感しながら食べることは、子どもに『安心感』や『満足感』をもたらします。



お月見団子作り

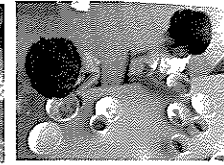
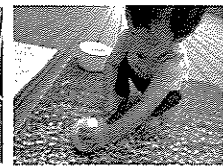


つき組さんはお月見団子作りに挑戦しました。お月見会の中で披露するため、朝早くから調理を開始しました。みんなで力を合わせてこねこねして、パサついていたお団子もすべすべのお団子になりました。きれいなお月見団子を作るコツは、お団子を同じ大きさ・同じ形にそろえることです。まん丸になるように真剣な表情で丸めていました。丸めたお団子を茹でたら、いよいよ飾り用に並べます。15個のお団子をくずれないようにバランスよく並べました。他のクラスのお友だちに見てもらうため丁寧にを行いました。余ったお団子はきな粉をつけて試食しました。「やわらかーい。とてもおいしい!!」と味にも大満足でした。



うさぎ組さんが玉葱のかわむきのお手伝いをしてくれました。ぺんぎん組からお手伝いをしてくれているので、できればお手のものです。うさぎ組さんのおかげでみんながおいしく食べることができました。ありがとう!!

うさぎ組のお手伝い



さつまいも掘り



10月後半に芋掘りがあります。今年度ははな組さん、つき組さんが園の代表として遠い畑に出かけます。みんなで掘る楽しさや、穫れたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。掘ったさつまいもを「どうやって食べようか？」と考えるのも楽しみの一つで、11月の芋煮会で使用するほか、各クラスで簡単な調理を行い食べる予定です。また芋煮会で使う他の材料は、つき組さんが買い物に出かけ調達してくれる予定です。芋掘りから色々な楽しみが広がりますね。保育園で人気のさつまいもを使用したおやつレシピをご紹介します。お家でも試してみてください。

●芋けんぴ●



〈材料〉

- さつまいも…1本(150g程度)
- 揚げ油…適量
- メープルシロップ…小さじ2

〈作り方〉

- ①さつまいもを良く洗い、皮ごと棒状に切り、水にさらす。
- ②水を良く切り、油で揚げる。
- ③油をきって、メープルシロップをかけて和える。

※メープルシロップのほかに、マーマレードを和えたり塩を振るアレンジもあります。

