


食育だより No. 6



令和5年10月 2日
 認定こども園
 東雲幼稚園
 TEL 54-8220
 給食担当 佐藤 裕美

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんよ！

第3回 食育集会(環境)

9月19日(火)食育の日に、環境分野別担当の先生による第3回食育集会を行いました。食事に向かう環境とは？楽しく食べる環境とは？お友だちと一緒に食べることを考えてみるきっかけになりました。



まずは『栄養のうた』を元気に歌いました。



紙芝居『ようこそ！もりのマナーがっこうへ』お話を聞く姿は真剣。「なぜそうするのか？」を学びます。

OXクイズ『食事のマナーについて』紙芝居をよく見ていたらわかるよ！



【給食担当者より】
 食事に向かう環境を作るのは大人です。子どもたちが、食事のマナーを守り、楽しく食べられる環境作りをしましょう！



正しい姿勢を保つためには、テーブルと椅子の高さを調節することが大切。踏み台を活用すると足がしっかり床につき、モグモグしやすくなるよ。

食育集会後、秋の曲を聞きながら、楽しい雰囲気でお食。食事は、味覚を感じるおいしさだけでなく、心で感じるおいしさも重要です。一緒に食べる人や食事を作ってくれた人とのコミュニケーションも食欲につながります。



×足が床についていない。
 ×親指をお弁当箱のふちに置いていない。



×箸を人差し指と中指で挟んでいる。

マナーは「一緒に食べる人が気持ちよく食べられるようにする約束」ということを伝えていきます。食への興味や感謝の気持ちを育むなど、食に関わる環境への配慮も大切にしましょう。

じゃがいも掘り

春、松組のお友だちが種いもを植えてくれたじゃがいもを、みんなで収穫。ワクワクしながら茎を引っ張ったり、土を掘ったりすると…「大きい!」「小っちゃい。」土の中から出てくると大喜び!じゃがいものゴツゴツ感や土のにおいを感じ、全身で自然を感じる体験ができました。給食やおやつで食べるのが楽しみです!



茎を引っ張る桜組チーム



竹組と楓組の協力チーム



メロン狩り

9月12日(火)、黒石市が伝承工芸館南側の遊林地に開設している『果樹の郷』で、松・竹・桜組がメロン(黄美香)の収穫体験をしました。



《9月の行事食》

9月20日(水)秋彼岸
 ~おはぎ~



小豆の赤色が邪気を払うと信じられていること、砂糖を使ったおはぎをご先祖様にお供えして感謝の気持ちを伝えることが主な由来とされています。

9月29日(金)十五夜
 ~月見うどん・豆腐みたらし団子~



うどんに、ゆで卵を入れて月に見立てた月見うどん。満月と同じ丸い団子をお供えし、それを食べることで健康で幸せになれるとされています。園では食べやすいように豆腐団子をみたらしあんであえて提供しました。(未満児は、豆腐のみたらしあんであえて提供)