

食育だより No. 7

令和5年11月 1日

認定こども園
東雲幼稚園
TEL 54-8220

給食担当 佐藤 裕美

あちらこちらで紅葉の情報が聞かれ、これからは日を追って、秋から冬への移り変わりを感じます。寒暖の差もあるので体調に気をつけて、ウイルスから体を守り、免疫力を下げないためにも栄養と睡眠はしっかりととりましょう。



さつまいも掘り

10月23日(月)に園の畑に植えていた『さつまいも』をみんなで掘りました。今年は、かぶのように丸く、大きなさつまいもが採れましたよ！久しぶりに晴れた空の下で、土に触れ、さつまいもを掘り起こしてみたり、茎を引っ張ったりして、収穫する喜びを味わいました。

さつまいもを掘る前につるを引っ張ってくれた桜組のお友だち。長いつると葉に悪戦苦闘しながらも、一生懸命お手伝いしてくれました。



準備運動で手遊び

♪それ焼きいもまとめてグーチーパー♪



大きいさつまいもが採れたよ！

桃組が見つけたのはじゃがいも？



お友だちと協力して土をかき分けたり、一生懸命に茎を引っ張ったり。



松組になると掘る姿がたくましい！



焼きいも交流会

11月10日(金)に東英小学校3年生と山形こども園(4歳児)と『焼きいも交流会』を予定しています。読み聞かせやクイズなど楽しいことが盛りだくさん！楽しめますように…。



ごはんの温め中止

以上児(松組・竹組・桜組)のご家庭から持参したごはんの温めを、11月より行う予定でしたが、新型コロナウイルス・インフルエンザ等の感染予防のため、今年度も中止します。これからますます寒くなりますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

おつかい体験(松・竹組)

10月11日(水)に、温湯の『石沢青果』さんへ松組と竹組でおつかいに行きました。一緒におつかい体験をすることで、松組は年下の子たちのお世話を通して年長児の自覚をもち、竹組は松組に憧れを抱くことができます。みんなの給食のために、たくさん歩いて食材を運んでくれました。秋を探しに散歩に出かけた桜組のお友だちも、リュックを背負って帰ってきたのにはビックリ！思いもよらず、桜組もおつかいデビューしちゃいました！



「いってきま〜す！」



秋を探しに出発したはずの桜組ですが、お店に着いて緊張気味！

自分で書いた『お買物券』と引き換えに、食材の入ったリュックを背負います。「〇〇ください。」「はい、どうぞ。」竹組は、石沢さんと初めての交流。



が幼稚園までね！

疲れたなあ。

食材の入ったリュックは重く、行きの疲れもあり、幼稚園までの帰り道も長く感じます。松さんが竹さんを励まししながら、幼稚園を目指して歩きます。



幼稚園に着いてから、自分が持ってきた食材をリュックから取り出し、テーブルに並べます。桜組はワクワクしながらリュックの中を確認中。



い何るがのうかかってなてあ。



次の日、おつかいの食材で作った給食は、あっという間に食べてしまうほど。自分たちがお手伝いした給食はおいしさも特別で、一段とおいしく食べられたようです。



切干大根を作ってみよう！

春、高野豆腐やひじきなどを水で戻して、感触やにおい、大きさを感じるワクワク実験をしました。その中の『切干大根』を自分たちで作ってみよう！ということに。初めて包丁を使い、野菜乾燥ネットに広げ、2日間の天日干しで、切干大根ができました。



楓組(2歳児)も見学。



猫の手を意識して包丁で大根の干切りに挑戦。



乾燥前224g 乾燥後15g

生と干し、においの違いは？切干大根ができますように…。

「固くなってるよ！」

「大根を干したら、重さが軽くなったのはなぜ？」と聞くと「お水がなくなったからかな？」という答えが出ました。