



# 食育だより

No. 8

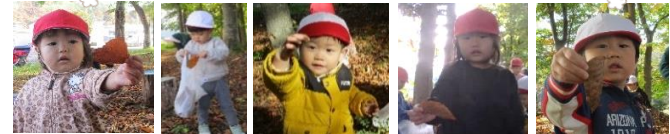
令和6年12月 2日

認定こども園  
東雲幼稚園  
TEL 54-8220

給食担当 佐藤 裕美

12月になった途端、なぜだか気ぜわしいですね。大人が忙しい時期は、子どもも寝るのが遅くなったり、生活リズムが乱れがちになります。インフルエンザや風邪、新型コロナウイルスを予防するためにも、バランスのよい食生活を心がけましょう。

## 焼きいも交流会



11月1日(金)、東英小学校3年生、山形こども園5歳児との『焼きいも交流会』を行いました。子どもたちは朝からワクワク。今年も、園で収穫したさつまいもと、石沢青果さんで購入したさつまいもの2種類を食べ比べ。松組のお友だちが、はりきって焼きいもの準備してくれました。

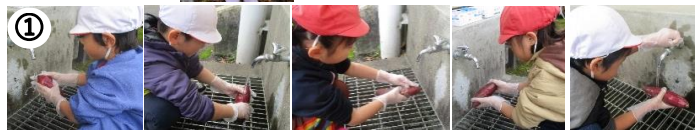
10月26日 みんなで落ち葉拾い



拾ったよ。



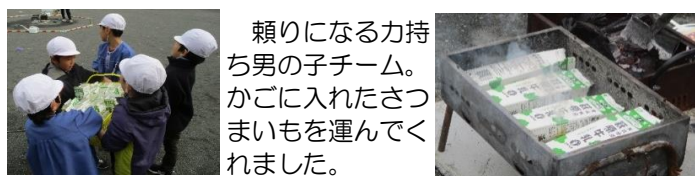
先生の説明をしっかりと聞いて準備開始。



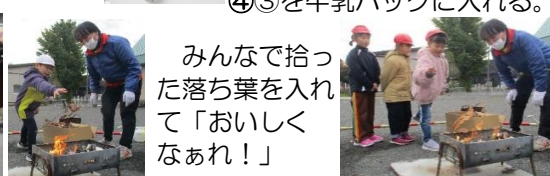
①さつまいもを洗い、付いている土を洗い流します。



②①の洗ったさつまいもを新聞紙で包み、水に浸す。



頼りになる力持ち男の子チーム。かごに入れたさつまいもを運んでくれました。



みんなで拾った落ち葉を入れて「おいしくなあれ！」

準備を終えて、遊戯室へと場所を変え、東英小学校3年生と山形こども園(5歳児)と一緒に「これから焼きいも交流会を始めます。」



紙芝居「はたけのあじ」



♪やきいもグーチャーパー 「最初はグー じゃんけんぽん！」



かて焼園なきき庭?ていていもはるが

さつまいも料理紹介 『炊く・煮る・揚げる・蒸す・焼く』それぞれの調理法により、使う調理器具も違いがあり、これからの給食やおやつで提供されることを伝えました。また園庭へと場所を変え...



「重さ当てクイズ」  
Q:幼稚園で収穫した一番大きなさつまいもは何gかな?  
A:1750g



体操「いもほれホーレ」

体操やクイズで体を動かした後は、お待ちかねの「焼きいもタイム」温かいお茶とともに「いただきます〜す!」今年も、幼稚園のさつまいもはしっとり、石沢青果さんのさつまいもはホクホク。どちらも甘くておいしかったね!



あ〜ん。おいしい!

お茶もおいしい。

もっと食べたいな〜



「おかわりどうぞ。」

## 七五三のお祝い(赤飯)



【3時おやつ】牛乳・赤飯

11月15日は七五三。女の子は3歳と7歳、男の子は5歳(3歳で祝うことも)、無事に成長したことを祝い、これからの健康を祈る行事です。園でも子どもたちの成長を祝い、おやつに「赤飯」を提供しました。お祝いの席では、よく赤飯が食べられます。これは、昔は赤い色に邪気や厄をはらう力があると信じられていたためです。

千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。



仲良くおかわりへ。

## ふかしいも & 大学いも



【3時おやつ】牛乳・ふかしいも

焼きいも交流会で紹介したさつまいも料理「ふかしいも」と「大学いも」をおやつで提供しました。みんなで収穫したさつまいもを使用して作った料理は、どちらも大好きな様子。特に、大学いもは砂糖の甘味やごまの風味でさらにおいしくなり、おかわりした子どもたくさん!これからのさつまいも料理もご期待。



【3時おやつ】牛乳・大学いも



どうぞ。

おかわりください

## 冬至のはなし

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。

今年の冬至: 12月21日(土)

## おもちをのどに詰まらせないように!

おもちを食べる機会が多い季節。おもちをのどに詰まらせる窒息事故には気をつけたいものです。窒息事故は、6歳以下の幼児と60歳以上の高齢者で多く発生しています。おもちをひと口で食べられるサイズにしておく、食べる前に水や汁物を飲んで口の中やのどをぬらし、滑りをよくしておくなどの注意が必要です。おもちの表面の粘り気が強いと詰まりやすいため、きな粉をまぶしたり、汁につけたりして食べるのがベターです。

12月3日(火)のもちつき会では、未満児はおもちの代わりに「ごま醤油豆腐」を提供します。

