

食育だより No. 5

令和7年 9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

9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べるが多かった夏。温かいご飯とみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされます。



とうもろこしの皮むき(以上児)

子どもたちの大好きなとうもろこし。黄色い粒は見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のとうもろこしを見たことがない子もいるでしょう。まずは絵本『とうもろこしぬぐぞう』を見て、皮むきへの好奇心を掻き立て、先生の説明を聞いてから、皮むきにチャレンジです！



「とももろこしぬぐぞう」
 (作：はらしままみ
 出版社：ポプラ社)



皮むき経験がある松組・竹組のお友だちは、お手のもの！



桜組のお友だちに、優しく教えてあげる竹組のお姉さん。

「いっこよばを！
 抑えて」

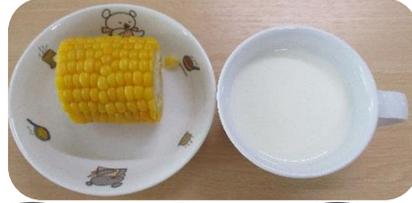


思った以上に力のいる作業で、真剣な表情がかっこいい！



「取まこれだっ
 なま
 ちだも」

「付いこ
 いっこ
 てばに
 るい」



8月1日(金)
 【3時おやつ】
 牛乳・ゆでとうもろこし
 皮むきしてくれたとうもろこしを、茹でておやつで提供。おいしかったね！



「食ま
 だの
 いた
 る皿
 な」

顎の成長にもいい「とうもろこしのかぶりつき」でガブリッ。



おいしいokra & 野菜スタンプ(楓組1歳児)

収穫した「okra」をおかか和えで提供すると、パクパク食べてくれました。ネバネバの成分は水溶性食物繊維で、腸内環境をよくする働きをしてくれます。ネバネバパワーで暑い夏を元気に過ごすことができました。



okraの花は一日花。貴重な姿が見られました。



夏野菜でスタンプ。なすピーマン・okraの感触を確かめてからべったん！素敵な作品が出来上がりましたよ。

桜組 かぼちゃはどうする？

5月に植えた桜組のかぼちゃも無事に実り、たくさん収穫できました。まずは、触ってみたり、においを嗅いでみたり、じっくりと観察。



「ここから
 おいするよ！」

子どもたちのワクワクしている表情が印象的ですね。

今度は「切ってみよう！」先生が包丁でかぼちゃを切ると、かぼちゃのおなかが見えましたよ！かぼちゃのおなかには、種がたくさん!!皮とは違う感触を確かめたり、においを嗅いだあとは…



「にきおいうすの！」

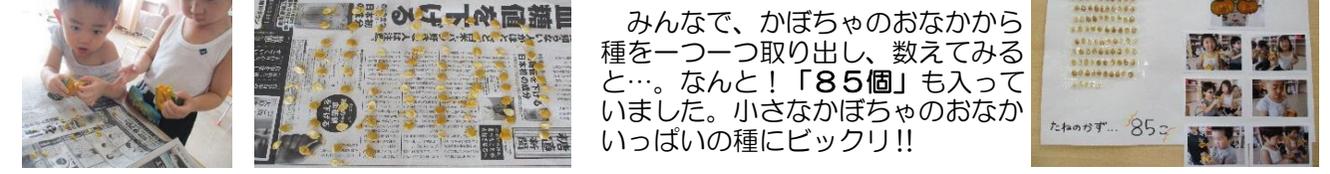
「にすおいうすの！」



かぼちゃが「きゅうり」や「すいか」のにおいがするのは、きっと同じウリ科の野菜だから似ているのかな？



かぼちゃのおなかの種を数えてみよう！



「種は何個入っているのかな？」

みんなで、かぼちゃのおなかから種を一つ一つ取り出し、数えてみると…。なんと！「85個」も入っていました。小さなかぼちゃのおなかいっぱい種にビックリ!!

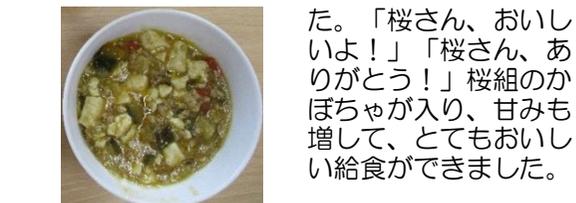


収穫したかぼちゃを、どんな料理で食べたいかをみんなで話し合った結果…

- ・かぼちゃの天ぷら
- ・かぼちゃのスープ
- ・かぼちゃプリン

左の3品がリクエストされました。何が出来るかは、お楽しみに。

リクエスト料理の前に、8月20日(水)の野菜たっぷり夏マーボーにかぼちゃを入れました。



「桜さん、おいしいよ！」「桜さん、ありがとう！」桜組のかぼちゃが入り、甘みも増して、とてもおいしい給食ができました。

給食を三色食品群にわけてみよう！



「食し今べっ日たかもかり三色な？」

「で何ごす色飯かのは？仲間」

お盆休み明け、給食の三色食品群わけをしてみると、長いお休みだったにもかかわらず、しっかりと覚えていたことに驚きました。毎日の積み重ねが大切だと実感。「おうちでもやっています。」という嬉しい声も。ぜひ、食卓の楽しい話題の一つに。

実習生も体験。