



10月の食育目標

食事に関わる活動をしよう

食事は目の前にある食べ物に向き合って食べることですが、その前後には準備や調理、配膳や片付けなどがあります。園では乳児クラスの子どもたちも食事の前に手を洗ったり、エプロンを付けたり、保育者がテーブルを拭くのをまねて一緒に拭いたりすることで食事に対する意欲がより高まってきます。幼児クラスも自分で配膳をしたり、バイキング形式で盛り付けたりが始まると、以前よりも食事に向き合い、食べる意欲が高まるのを感じます。また、こぼしてしまったものや食べ終わった後に自分のスペースを拭く、食器を片付けることも環境を整える意識につながります。

ご家庭でもお子さまのできる範囲で、ごはんの買い物で食材と一緒に選んでみる、ごはんを盛り付ける、テーブルを拭くなどちょっとしたお手伝いをしてみましょう。「ありがとう」と言ってもらえたことや誰かのために頑張ったことが良い食経験の積み上げになっていきます。

旬の食材 ～さつまいも～

さつまいもは園庭でも10月に収穫を迎える秋の旬の食材です。園庭で収穫した芋は、「おいもをたべる会」で味わいます。

さつまいもは食物繊維が豊富で便秘予防になることはよく知られていますが、ビタミンCも含まれ、加熱しても壊れにくく、様々な調理法でおいしく栄養が摂れます。

給食でも

- ・さつまいもサラダ
 - ・さつまいもごはん
 - ・みそ汁の具
- で取り入れています。

給食の時間から ～食材のなまえ～

給食の配膳時に苦手なものがあったら、保育者に伝えて減らしてもらいます。

「これ減らしてください」「野菜がいやだ」と入っている食材の名前が分からないことがあります。その時は減らしたい食材を指さしてもらい、「これは〇〇だね、苦手なものも名前を覚えようね」と声をかけています。自分が食べているものが何なのかを知ることはとても大切なことです。ご家庭でも料理に何が入っているかを話題にしてみましょう。

給食の納品業者の変更

10月からパンを納品する業者が変わります。開園当初からパンの納品をお願いしていたお店でした。美味しいパンは子どもたちも大好きで、中でもオリーブパンは人気がありました。開園してから現在までにお魚屋さんや牛乳屋さん、乾物屋さんなど変更がありました。どの業者さんも、子どもたちに美味しく食べてほしいという気持ちで新鮮な野菜や果物、お肉やお魚、パンや牛乳、お米を届けてくださっています。