



給食だより

2020年 3月 2日 蒲田らびっと保育園
管理栄養士

早いもので、あっという間に3月になってしまいましたね。

この一年、たくさんの食材に触れたり、簡単なクッキングをしたりしてきました。食育後は、普段より食べが良くなるが多かったです。食育や食事を通して子どもたちの笑顔、成長を見ることができとても嬉しく思います。

ご家庭でもこの一年の食事や食環境を振り返ってみてはいかがでしょうか。



食育を振り返って

本物の食材に触れることや簡単な調理体験の積み重ねが、私たちが生きていくうえで欠かせない「食べること」に関心・興味を持てるきっかけになれば、との思いで取り組んできました。ご家庭では食材の名前を言い合いながら食べる、コップを運ぶ、など簡単なことから「食」を身近なものにしていけたらいいですね。

もも組

- 7月 とうもろこしの皮むき
- 8月 きゅうり洗い
- 9月 寒天で型抜き
- 10月 きのかさき/かぼちゃに触れる
- 11月 さつまいも洗い/小麦粉粘土
- 12月 野菜スタンプ
- 1月 かぶに触れる
- 2月 高野豆腐ちぎり/うどん作り
- 3月 食材のぬりえ/目の前で盛付

ゆり組

- とうもろこしの皮むき
- ピーマンの種とり
- 野菜スタンプ/小麦粉粘土でお月見団子作り
- お弁当/おにぎり作り
- 手洗いのおはなし
- クッキー作り
- 野菜のはてなボックス
- お買い物/うどん作り
- お弁当(盛付も自分で)

子どもたちの姿

もも組

入園したころは、泣いて食べられなかったり、コップで飲むのが苦手だったり、イスではなく先生のひざの上で食べていたりのスタートだったもも組さん。しかし、慣れてくると個々で食材の好みは出てきたものの、一年を通してたくさん食べてくれました。そして「あつまれしてー」「おかわり！」と、だんだんと自分の気持ちを言葉で伝えることが出来るようになりました。これからどんな風に大きくなっていくのか、楽しみです。

2月は高野豆腐ちぎりをしました。食材の感触を楽しむ食育です。皆、集中して高野豆腐を小さくちぎっていました。

うどん作りでの足で踏む作業は積極的な子と慎重な子に分かれました。その後は手で触ることには慣れもあり、みんな「早くさわりたい！」と言わんばかりに手を伸ばしていました。伸ばした生地を切ってみせると「めんめん！」「うどんだ！」とやっと普段見ているうどんだと分かったようです。「今日のお昼ごはんは何かなー？」と聞くと「おうどん！」と楽しみにしているようでした。

ゆり組

4月は環境が変わり気持ちが不安定になって食事もしんみりした雰囲気でした。また、初めのうちはみんな揃っての「いただきます」を待てない子もいましたが、今では全員でいただきますが出来るようになりました。苦手なものも一口食べることが出来るようになったゆり組さん。私たちは今後の姿を見ることはできませんが、すすくと成長していくことを願っております。

2月は、前回雨で延期になったお買い物に行ってきました。皆、食材カードをぶら下げてわくわくした表情でスーパーに向かいました。お買い物に行った後の数日間は「きゃべつあるー？」「えのきだ！」と自分たちがカゴに入れた野菜を探す姿が見られました。

うどん作りでは、さすがゆり組さん！一歩目は警戒していましたが、両足で上手に踏むことが出来ました。伸ばした生地を見て「ピザみたい！」とその観察力に驚きました。お昼ごはんの時間に「おうどんだれが作ったの？」と聞くと「〇〇ー！」と自分で作ったよ、と教えてくれました。その後に「つくってくれてありがとー！」と調理者への感謝も忘れていないゆり組さんでした。

今年度一年間 ありがとうございます