



1月 食育だよ!

あけましておめでとうございます。

充実した年末年始を過ごされたことと思います。家族でたくさんのコミュニケーションがとれたことでしょう。家族そろって食べる機会も多かったのではないのでしょうか。

給食室からは、今年も「おいしい!」と言ってもらえるように、味も、彩も工夫しながらおいしい給食を提供していきます。

「楽しく食べる」を考える

「子ども自身の楽しさ」を大切に

子どもは3歳ぐらいになると、会話しながら食事を楽しむことができます。でも、0・1・2歳では食べることに集中しているため、食事そのものを楽しむ時間を大切にしたいものです。黙って食べていても、子どもは「思っていたより固いな」「温かいな」など、さまざまなことを感じ、一人一人のペースで食事を楽しんでいます。この豊かな時間を「おいしいね」などの習慣的な声かけを頻りに繰り返すことで乱していませんか。楽しく食べることは、会話をとぎらせてはいけないことと考えてしまい、子どもの集中力を妨げている場合もあるかもしれないので、気をつけたいものです。外から見ると楽しく見えることは、子ども自身が楽しんでいることは、別のこともあります。子どもが主体的に食を楽しむ時間を大切にすることを、心がけましょう。



食事を訓練の場にしないで

食事の時間は何より、おいしく楽しい時間にしたいものです。訓練の場にならないようにします。食具の持ち方の練習は、遊びや普段の生活の中で行うのが理想的です。例えばハンマートイやプラスチック製の鎖を容器に入れる遊びなどを工夫することでも指先の機能が育ち、食具を適切に使うことにもつながります。



◆矯正箸◆

箸を持ち始める時に矯正箸を持ち始める子どもが多くいます。矯正箸は箸を持てるようになるための箸ではなく、間違った持ち方を直すための箸です。箸の持ち始めは、1本ずつ離れた箸を使用しましょう。また、体にあった箸の準備をお願いします。

適正な箸の長さ...

手のひらの縦の長さ+3センチ

12月の食育活動

お餅つき (6日)

毎年恒例のお餅つきをしました。前日に、きりん組が米とぎをしました。蒸した米が、臼と杵でつくことでお餅になるまでの過程をみんなで見る事が出来ました。また、きりん組は、実際に杵を持って餅つき体験もしました。「おもたい!」「もちがくっつく!」などと言いながら、真剣な表情で餅つきをすることができました。つきたての餅はみんなで美味しくいただきました。



クリスマスケーキ作り (25日)

今年は自分たちで作ってみんなに食べてもらうことを楽しみにしていて、グループに分かれ思い思いにデコレーションをしました。どのグループのケーキもとても可愛く仕上がり、切り分けてみんなで、いただきました。年中、年少クラスからは「ありがとう、おいしかったよ」のお礼のこともあり、満足そうなきりん組の子どもたちの表情が印象的でした。

畑の野菜生育状況

この1か月ですいぶん青々としてきた野菜。それを見て「大きくなったね」と、その生長を楽しみにしている子どもたちです。先月は、小松菜が大きくなり収穫していただきました。

「小松菜と、油揚げの炒め物」

採れたての野菜は本当においしかったです。