



秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめるこちよい季節となりました。運動量が増え、食欲も増してくる秋。旬の食材を味わい、豊かな感性や味覚を育てていきたいですね。

給食の食材『たまねぎ』の皮むきを以上児クラスの子どもたちが行っています。最初は、時間をかけ集中して皮をめくっていたのに、今では友だちと会話をしながら、手際よく皮をむいています。「皮をむいていると涙が出てくるんだよな〜」「たまねぎのにおいがするよ〜」と、匂いをかいだり、つるつるした手触りも楽しみ、五感を使い食材の多様な側面を発見しています。

ご家庭でも子どもたちが出来ることを見つけてお手伝いをお願いしてみたいですね。



感謝の気持ちを大切に

9月の食育のマナーでもお知らせしましたが

「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「たべます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。

心から感謝して、食事

を始めましょう。



「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の“ごちそう”は、漢字で“馳走”と書き、「馳せ走る」という意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。



食事のとき、スマートフォンやテレビを見ているいませんか？食事は成長に必要な栄養を取る目的があります。それ以上に食事での会話が大切です。「おいしいね」「お手伝いしてくれたお野菜だよ」と、家族と食べる楽しい時間が、食への関心や意欲を高めます。「食べるって楽しい」「食事はうれしい時間」と経験した子どもは、

生涯を通じて、人と食べる喜びを持ち続けられます。



ドーナッツ作ったよ〜🍩

以上児さんで、ドーナッツづくりをしました。生地の手触りが気持ちよく、子どもたちは大喜びでしたが、こねているうちにべったりと手にくっつき困っている子の姿も。小麦粉を手付けながら丸めて穴をあけたり、伸ばしてドーナッツの形にするなど嬉しそうに作っていました。そして給食の先生が油で揚げ完成。出来上がりを見て喜び、食べてその美味しさに喜びと、楽しいおやつとなりました。

