



もぐもぐだより

至誠会保育園

令和5年 11月17日発行

栄養士 山中

本格的な寒さに冬の訪れを感じる時期になりました。この時期は、空気も乾燥し大人でも体調を崩しやすいので体調管理に気をつけましょう。

旬の食材は栄養価が高いため、子どもたちが元気に過ごせるように、給食では旬の食材を多く取り入れたメニューを提供していきます。

☆お月見の食育☆ ひまわり組（5歳児クラス）

9月28日(木)「十五夜」と「お月見団子の作り方」の話をした後、お団子を作りました。白玉粉に水を入れ、よくこねて丸めました。「なかなか粉がまとまらないよ」「綺麗に丸められたよ」と、とても楽しそうに行っていました。1歳～4歳児クラスの子どもたちは、ひまわり組の部屋に来て作っている様子を見ました。出来上がったお団子は三方に並べて、各クラスに届けました。



上手に
丸められたよ



お月見団子とすすき
飾ってください



【三方とすすき】

☆幼児組の集会☆

普段食べている、野菜や果物や魚がどこで採れるのかみんなで考えました。キャベツは「土の上!」、ピーマンは「土の上の葉っぱ!」、ぶどうは「木の上!」とみんな元気よく手を挙げて答えていました。

芋掘り遠足で掘るさつまいもは、土の中から採れること、手で土を掘って収穫することを伝えました。子どもたちは芋掘り遠足を楽しみにしている様子でした。



☆稲の食育 幼児組☆

保育園で育てていた稲は、夏の猛暑で枯れてしまいました。枯れてしまったことは残念でしたが、枯れてしまうことがあるということ、お米を作ることの難しさ、食べ物を大切にすることを伝える良い機会になったと思います。

田んぼの様子(10・11月)は実際に見ることは出来ないのですが、写真を見ることで伝え、稲穂はお米屋さんからいただいたので、実物を見ることができました。また、5歳児クラスでは、稲の実の殻を取るとお米が出てくることや、米研ぎについて話をすると、子どもたちは、興味を持って聞いていました。



稲刈りをした稲穂です



お米を洗うと水が白く濁ります



炊飯器にお水と洗ったお米を入れて炊きます

【10・11月の田んぼの様子】