

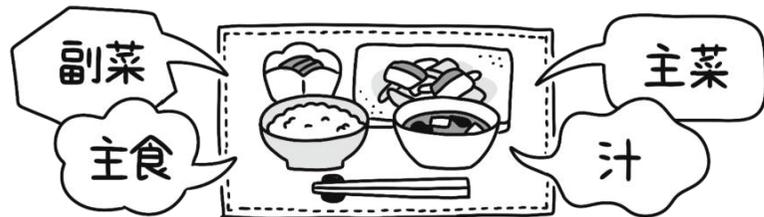


## 食育だより

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれており、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。今、世界からも注目されている「和食」。毎日の生活でほんの少し「和食」を意識して、健康で文化的な食生活を送ってみませんか？

### ★和食の基本 「一汁二菜」

和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そしてみそ汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず。「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。主食のごはんをおいしく食べるために、「一汁二菜」をそろえるのが和食の特徴です。



	食材	主な栄養素	栄養的機能
主食	ごはん 麺・パン	炭水化物	身体活動のエネルギー源として使われる
主菜	肉・魚・卵 大豆製品	たんぱく質	筋肉、血液などの組織をつくる機能を果たす
副菜	野菜・きのこ	ビタミン	炭水化物やたんぱく質の働きを助け、生理作用の調整をする
汁物	芋・海藻	ミネラル	

## 一字保育園の給食・食育の様子

### もみじ組

(0歳児)

給食が大好きな子ども達。食事の準備を始めるとすぐに集まります。“いただきます ごちそうさまでした”も保育士と一緒に繰り返す中で、少しずつ小さな手と手が合わさるようになりました。食べ終わってすぐに動き始めようとした時も「ごちそうさまでしたをしようね」と言葉かけすると、座り直し手を合わせることもあります。一人一人の成長に応じて、一緒に手を合わせながら食前食後の挨拶をしていきたいと思ひます。

(1歳児)

好き嫌いも少なくなり、よく食べるようになってきた子ども達です。そこで、今まで足を伸ばした姿勢で食べていましたが、お母さん座り(正座)を促してみました。予想通り慣れないうちはすぐに足を伸ばしてしまう子も多かったのですが、少しずつお母さん座りで食べることができるようになってきました。すると大きな変化がありました。それはお母さん座りの姿勢でテーブルにつくと、お皿やお茶碗の中がみえやすくなったことでこぼす量も少なくなり、食べるのも早くなってきました。これからも身につけ始めたお母さん座りの姿勢を少しずつ保持しながら楽しい雰囲気の中で食事ができるよう見守っていききたいと思ひます。

### ふたば組

保育室で、間食や給食を食べていますが、何度か食堂で以上児さんと給食を食べる機会があった日から、一人二人と「たなつもの～いただきます。」の後に「お先にいただきます」が聞こえるようになり、今では大きな声に変わりました。子ども達自ら、以上児さんから刺激を受け身につけた言葉です。挨拶している時は、少しお兄さん・お姉さんに近づいたような顔つきが心に残ります。さて、ふたば組さんは今、“食器をもって食べる”を目標に掲げています。汁物や丼物は声を掛けると左手で持って食べ始めますが、途中リタイヤも見えます。献立によりお皿で提供される時は、お椀と違い苦戦していることも感じます。もちろん完全に左手が休憩状態になっている時もありますが、声を掛けられやってみようとする姿は間違いなく私達に映ります。“友だちと美味しくいただく”を大前提としながら、挨拶同様自ら気づく環境を仕込みながら、目標である“食器をもって食べる”に少しずつ近づくように促していきたいと思ひます。

### つくし組

あすなろ・のびろ組さんが野菜の苗を植え、大きく育ったので“つくし組さんも収穫してきてどうぞ“のお声がかかり、みんなで畑へ行きました。すると早速大きく育ったピーマンと茄子を発見!!!「うわ〜!大きいピーマン!!!」「先生!これっていい?」と大興奮の子ども達。保育士が“収穫していいよ“と伝えると、一人一つずつ収穫し「先生見て!とれたよ!」と小さな手でとても大事そうに持っていました。収穫した新鮮なピーマンと茄子を給食室に持って行くと、給食の先生方がすぐに料理してくださり、ピーマンは油炒め、茄子は味噌汁に大変身!「先生これなーに?」「みんながさっき収穫したピーマンと茄子だよ」と伝え食べてみると、「う〜ん、美味しい!」「うまい!」という子どももいれば、野菜が苦手でなかなか手をつけないこどももいたので「食べてみて美味しいよ!」と促し一口食べてみると「先生美味しいね!」とパクパク食べていました。収穫した喜びやみんなで美味しく頂いたこと、子ども達にはいい体験ができてよかったです。来年は自分達で苗を植えて育てることに挑戦したいと思います。

### あすなろ組

お泊り保育時に収穫したおくら、ナス、ピーマン。自分達で植え、7月に収穫したじゃが芋を使ってカレー作りをしました。野菜を丁寧に洗った後、ピーラーでの皮むき、包丁でおそろおそろ切りました。下ごしらえが終わり、いよいよ鍋に投入!!隠し味のニンニクを入れ、みんな「あ〜いい匂い!!」、園長先生に炒めて頂き、水を入れグツグツ煮ます。待っている間も「早く食べたいなあ♡」「絶対美味しいよね」と期待感に満ち溢れていました。最後にカレールーを入れ、またまた隠し味の生クリームを入れました。「えー、どんな味になるの?」と不思議さいっぱいでしたが、みんながよく混ぜてくれてカレーの完成です!!野菜たっぷりのカレーで、“本当にみんな食べれるかな?“と少し不安でしたが、自分たちで収穫し、頑張って作った喜びの方が断然上回り、なんとほとんどの子ども達がおかわりをしました。改めて、食育の大切さを感じることができ、子ども達にとっても貴重な体験になりました。

### のびろ組

前回のお便りに書いたように、引き続き朝ご飯の大切さは伝えていきます。パターン遊びの名前呼びの時には、朝ご飯のメニューを発表してもらうこともあります。「ご飯と卵焼きを食べてきました」「チョコパンを食べてきました」など嬉しそうに恥ずかしそうに教えてくれます。朝ご飯を食べることが、保育園で元気に過ごせ、たくさん遊べることにつながることも日頃から伝え続けています。そんなある日、給食までまだ一時間という時にA君が「先生おなかすいた」と言いに来ました。「えっ、長針がぐるっと回ってからご飯だよ」と時計を見ながら話し、「朝ご飯食べてきた?」と尋ねると「今日は朝起きるのが遅くなって少ししか食べれなかったんだよねー」とA君。「朝ご飯が少なかったからおなかすいたんじゃない?」と伝えると「そうかー、明日は早く起きていっぱい食べてくるねー」と宣言してくれました。(その日A君は給食をおかわりしました)次の日登園したA君は、挨拶より先に「先生、今日は朝ご飯いっぱい食べてきたよ!!」と報告してくれ、目の輝きも昨日の朝とは違いました。「えらいね。朝から元気いっぱいでびっくりしたよ」と喜びを伝え、お母さんにも昨日のことを話すととても嬉しそうでした。A君は朝ご飯の大切さを実感できたようです。運動会練習も佳境に入り、沢山体を動かしていますが、元気いっぱい取り組みなにより楽しそうです。これも朝ご飯パワーのおかげだと感じています。

### 食育活動報告

7月：スイカ割り（年長）

食育\*ヨーグルトトッピング

8月：カレー作り（年長）、夏野菜収穫

食育\*カラフルゼリー作り

9月：食育\*おはぎ作り

