



食育だより



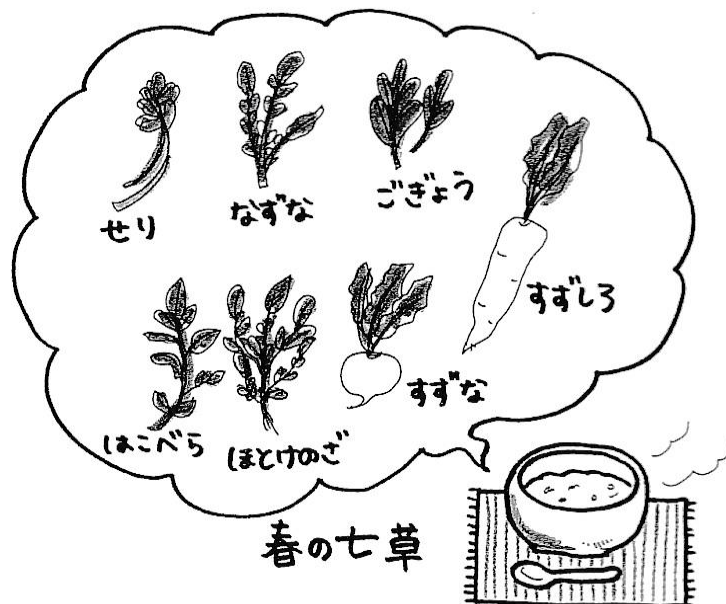
2024. 2. 1 戸塚愛児園

【1月5日に七草粥をみんなで食べました】



クラスごとに由来についてのお話や詩をうたいに行き、「お正月に美味しい物を沢山食べて、お腹が疲れているから休ませるため」「1年間風邪を引かないように」と伝えると、おやつ時には「お腹を休めるため」「お腹が疲れているんだって」などと言いながら食べている姿が見られました。

そして、毎年七草の詩をうたっているのが、幼児クラスになると覚えていて、みんなで一緒にうたいました。感じる匂いも様々で、「みかんがりの葉っぱ・ねぎ・りんご・草」などいい匂いと色々な声があがりました。今後も日本の伝統行事を大切にしたいと思えます。



春の七草

【実際の野菜や果物に触れてみよう】



毎月その日の給食に出る丸ごとの旬の野菜や果物に触れ、断面を見たり、実際に持ったり触ったり匂いを嗅いだりと五感を使って楽しんでいきます。沢山の発見があり、色々な感性を働かせて給食に興味を持てるよう保育者と協力して食育を行っています。

そして、実際に触れた野菜や果物とその日の給食に入っている野菜を探し、苦手なものでも少し食べてみようかなと興味が出ています。ご家庭でもお子さんと一緒に色々な食材に触れ、沢山の発見をしてみてください。

【幼児クラス、おにぎりクッキング】

ラップを使って自分たちで作るおにぎりは、三角や丸、ハートなどと色々な形で食欲をそそります。自分で作るオリジナルおにぎりには、みんなの【笑顔】という魔法の調味料が加わり、特別でいつもと違った味がするのでしょうか。この様に、簡単な物を自分で作る事やお手伝いをする事は食への興味関心へと繋がり、子どもたちの食欲が増してきます。ご家庭でもお休みの日には、お子さんと一緒ににおにぎり作りや野菜の皮むき、葉物をちぎるなど簡単なクッキングを楽しんでみてください。