1がつ 食育だより

2025．1．1　戸塚愛児園

あけましておめでとうございます

お休みは楽しく過ごせましたでしょうか？長いお休み中の生活リズムを少しずつ整えるためにも、【早寝・早起き・バランスの良い食事】で元気に過ごしましょう。
子どもたちの笑顔が沢山見られるような栄養満点の給食を作っていきます！本年もよろしくお願い申し上げます。

規則正しい食事時間

食事は規則正しい生活リズムを整える役割があります。
子どもは一日3回の食事で必要な栄養を補えないので、1回の補食をプラスします。
補食の量の目安は一日の必要量のおよそ、15%です。
(200kcal前後)例：おにぎり、ふかし芋、バナナなど
食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけると良いですね。

春の七草は、1月7日の人日(じんじつ)の節句に、初物の野菜で栄養を補い、お正月で疲れた胃腸を休め、その年の無病息災を願って食べられます。
春の七草の覚え方は「5・7・5・7・7」のリズムに合わせて「せり・なずな/ごぎょう・はこべら/ほとけのざ/すずな・すずしろ/これぞ七草」です。
園でも1月7日に七草を実際に見て、触れて、おやつには七草がゆを食べます。
みんなで今年の無病息災を願いながら頂きましょう！

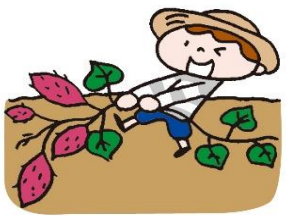
ひまわり組より

箸を使っての食事を少しずつ始めています。
・スプーンなどの食具を3支点持ちで使えるようになること
・ご家庭での様子や本人の興味があるか
など考慮しながらスプーンと併用して始めています。
遊びの中でも楽しんでできるように、小さなスポンジをお皿からお皿へ移す遊びをしています。
マシュマロのような形や、ハート型のスポンジもあり、子どもたちはとてもうれしそうに練習しています。

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

❶ 素材…木製か竹製
❷ 形……四角か六角で滑りどめのついているもの
❸ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ＋3cm



さつま芋茶巾づくり

すずらん組が自分たちで育てたさつま芋を掘り、そのさつま芋を使って茶巾を作りました。
まずは、給食室で小さく切り、ゆでたさつま芋を味見。「早く食べたい！」「甘ーい！」と喜んでいました。
グループに分かれ、さつま芋をつぶして、牛乳・砂糖を入れ混ぜました。
慎重に工程を確認しながら入れるグループ、大胆に材料を混ぜるグループ、ひとりがリーダーとなり手分けをしながら作るグループと様々な姿があり、見ていて関心しました。
その後、ラップに包みぎゅっぎゅと茶巾にして、「おいしい！」と自分で作ったさつま芋茶巾を嬉しそうに食べていました。

★茶巾絞りとは・・・柔らかいペースト状にした生地を、濡らして固く絞った布巾などで包んで形を整えたお菓子や料理のことを言います。材料はさつま芋のほかにかぼちゃや栗がつかわれる事もあります。
茶道で使われる茶碗を拭く茶巾に餡を包み、絞るようにすることできれいな形を付けることから「茶巾絞り」と呼ばれています。 お茶菓子などに活躍する昔ながらの手法です。