

食育だより

太郎保育園

R4 年度

栄養士

11 月号

新城 美由紀

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩る季節になりました。秋は食欲の季節！

最近では、『今日のご飯なあに??』『今日もおかわりしたよ～』『今日の給食おいしかった!』とお話してくれる子ども達が増えました。春に比べ子供たちの食べられる量も増えてきたように感じます。たくさん体を動かし、おなかをすかせて、秋のおいしいご飯を楽しみましょう♪♪

🍎🍌🍇🍓 食育活動の報告 🍌🍇🍓🍎

10月24日の『旬の野菜や果物を知ろう!』をももぐみ、うめぐみ、ばらぐみ、さくらぐみで行いました。さつまいもや、さといも、きのこ、れんこん、りんご、柿、梨などたくさんの秋の味覚を紹介しました。お家でもぜひ、献立に取り入れてみてください！

ももぐみ

「このくだものなあに?」の問いかけに「りんご!」「かき!」と元気よくこたえてくれました。実際に野菜やくだものにふれる時も、みんなくだものに大集合!もぐもぐ食べるまねをする子供たちもたくさん見られました。

しめじが房から離れるのを楽しんだり、長芋からでるねばねばを楽しんでいる様子もみられました。

うめぐみ

たくさんの野菜や果物の名前を大きな声で答えてくれました。里芋や長芋のねばねばをみて

「中に納豆入ってるみたい!」と教えてくれたり「しいたけきれい!」「りんごだいすき!」と自分の好き嫌いを教えてくれたり「さつまいも、やいて～」とおいしくなる方法を知っていたり、食べものに関心がある様子が伝わってきました。

ばらぐみ

お野菜や果物を見ると、食べたことある!知っている!と積極的に答えてくれました。さつまいもの紹介の時には「天ぷらがいい!」「焼いたのが好き!」とお家でどのように食べているか教えてくれました。みんなきくらげの感触が気に入ったようで、気持ちいい～ぷにゅぷにゅして～と楽しそうに触れていました。

さくらぐみ

野菜や果物の名前はすぐ大きな声で答えてくれました。お野菜や果物がどのようにできているかなというお話も、とても真剣に聞いてくれました。去年、ばらぐみさんの時にお話した、れんこんの豆知識もしっかり覚えてくれていてびっくりしました。次の日には「夜ごはんにしいたけと、れんこんできたよ」と教えてくれた子もいました。



ひまわりぐみ、すみれぐみでは、『どんなおべんとう?』の大型絵本の読み聞かせをしました♪♪

給食やおやつ時間の前に、大型絵本の読み聞かせをしました。

大きな絵本が入ってきて最初はびっくりしている様子でしたが、かわいいお弁当がたくさん出てくると手を伸ばして「パクパク」する子や、お弁当の中身がどうぶつたちの時には「そう!」「ぶたー!」「きりん!」と元気よく教えてくれました。

