



☆☆☆給食だより☆☆☆

担当：三島(苗・もんもん)

生活発表会が終わり、あっという間に今年もあと2か月となりました。

日に日に寒くなりますが、こまめな手洗い・うがいを心がけて風邪や感染症に気を付けてお過ごしください。

🍏 今年も届く♪無農薬りんご 🍏

もんもん保育園では、毎年11月ごろから2月中旬まで産地直送の無農薬りんごを提供しています。

青森県の「おさない林檎園」さんに頼んで、たくさんの無農薬りんごを送ってもらっているのです。3歳から上の子どもたちにはこれを皮つきで提供しています。デザートで皮つきりんごが出ると、こどもたちは大喜び。おさない林檎園のりんごは蜜がたっぷりです。皮つきで提供できるので、うさぎのりんごにすることもあります。

毎年秋から冬にかけてりんごや梨を提供する機会が増えるため、子どもたちはりんごと梨の違いがわかりはじめ、興味を持ちはじめます。そんな時期に皮つきのりんごをだすと「皮むき・皮つきのりんごがあるのはどうして？」と疑問が出てきて食育にもつながり、嬉しいことがいっぱいです！



◆◆◆◆一緒に食べよう！「共食」のすすめ◆◆◆◆

「共食」という言葉を知っていますか？共食とは、一人ではなく、誰かと一緒に食事をとることです。

家族やお友達と一緒にごはんを食べると、お腹も心も満たされ、幸福感を得ることができますね。

たのしい・おいしい食体験は、そのまま良い記憶となって「食事＝たのしいこと・良いイメージ」という印象が残ります。例えば、「すいかを食べると楽しかったすいか割り思い出す。」や「郷土料理を食べるとやさしかったおばあちゃんを思い出す。」というように、食事の体験がイメージとなっていつまでも心に残ります。

また、いつもと違う食事をするとうきうきしますよね。食べたいものやお誕生日メニューと一緒に考えたり、一緒に準備をしたり…。また、公園などいつもと違う場所で食べるのも楽しいと思います。そういったいつもと違う食事作りも楽しい食体験をつくれます。

反対に、悪い雰囲気の中で食事をするのは食事に悪いイメージを持ってしまうので危険なことでもあります。子どもの苦手な食材があったとしても穏やかな雰囲気の中で、食事を勧めることが大切です。

人と一緒に食べる楽しい食事は、子どもたちの人生を豊かにします。

子どもたちが、穏やかな雰囲気の中で、食のたのしさ、おいしさを体験し、健康的な正しい食べ方を学ぶことができるよう、保育園と家庭で協力していきたいですね♪

♡♡♡♡食育レシピ一緒に作ろう！簡単スイートポテト♡♡♡♡

10月に1～5歳クラスで行ったスイートポテトづくりのレシピです。各年齢に合わせてやり方を少しずつ変えながら行いました。簡単なのでご家庭でもぜひ一緒にやってみてください！



〈材料・用意するもの〉

ふかし芋(やわらかめ・2センチ角 1人2～3個)
バター(5mm ぐらいの角切り)
砂糖・豆乳(ティースプーン半分ぐらい)
ポリ袋・お皿

つくrikataは、ポリ袋にふかし芋、バター、砂糖、豆乳を入れて、よくもみます。袋の中で形を整えて、お皿にコロんと出したら出来上がりです☆

★フリンクさんは、餃子の皮で包みオーブンで焼きました！