

食育だより 9月号

村雨こども園
村雨こども園愛分園
村雨こども園なぎさ分園

給食の時間はみんなでいろいろな食材をおいしく、楽しくいただくことを大切にしています。そして食事のマナーも少しづつ身につけていけるようにします。栄養士も保育室に行き、スプーン、おはしの持ち方指導をしています。また子どもたちが園庭のプランターで育てた野菜を給食に使用することで、野菜嫌いな子どもも、喜んで食べています。



オープン保育の時に、「園ではきゅうりを食べるけど、おうちではあまり食べません。」というお声を頂きました。

きゅうりの苦味成分は塩もみをしたり、熱湯に数秒くぐらせて冷水に落とすと和らぎます。

また子どもは酸味が苦手なので、村雨こども園ではお酢を加熱したり、だし汁で割ったりしています。またお酢にレモンのしぼり汁を加えても酸っぱさが和らぐのでお家でも試してみて下さい。

<きゅうりとわかめの酢の物>
きゅうり 1本 カットわかめ 少量

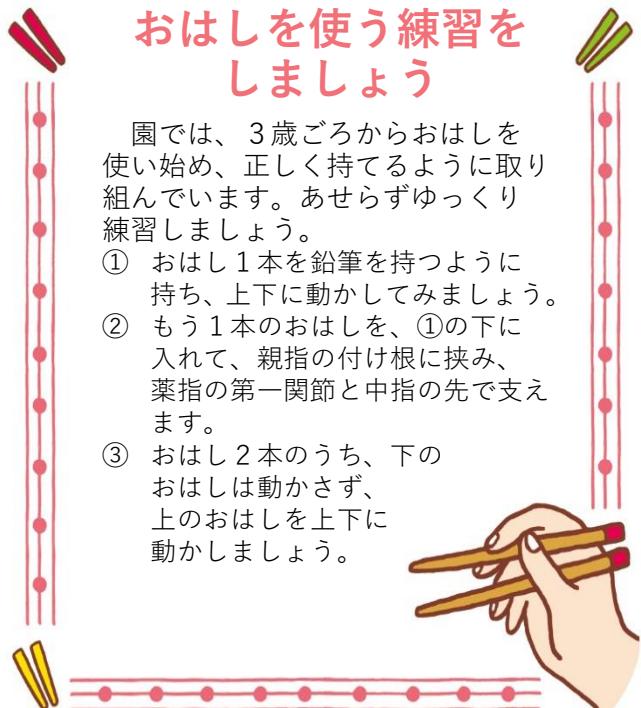
・合わせ酢
白だし 大さじ2
レモン汁 大さじ1
酢 小さじ1
砂糖 小さじ1

- ① きゅうりは輪切りに切って、塩もみをしてからサッと熱湯にくぐらせて冷水に落とす。しっかりしぼって水気を切る。
- ② カットわかめはサッと熱湯にくぐらせて、冷水に落とし、しっかり水気をしぼる。
- ③ 合わせ酢の調味料を耐熱ボウルに入れて、電子レンジ500Wで30秒加熱します。
- ④ ③のボウルにきゅうりとわかめを入れて、冷蔵庫で冷やせば完成です。

おはしを使う練習をしましょう

園では、3歳ごろからおはしを使い始め、正しく持てるよう取り組んでいます。あせらずゆっくり練習しましょう。

- ① おはし1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみましょう。
- ② もう1本のおはしを、①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支えます。
- ③ おはし2本のうち、下のおはしは動かさず、上のおはしを上下に動かしましょう。



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるようにしましょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間にぎりこぶしひつ分あける。

