



2022年10月
ゆらりん仙川保育園
管理栄養士 高木 恵奈

暑さが和らぎ、過ごしやすい時期ですが、昼夜の寒暖差があり体調を崩しやすい時期です。10月は運動会やさつまいも掘り、遠足など楽しい行事が盛りだくさんです。生活リズムを整えて元気に過ごしていきたいですね。



お弁当ってどんなのがいいの？

10月になり過ごしやすい季節となりました。休日にお弁当を持ってどこかへ出かけたり、くじら組は遠足があり家庭からお弁当を持ってきて頂いたりとお弁当を作る機会があるかと思えます。少しでも参考にして頂けると嬉しいです。お弁当作りはおいしさはもちろん、栄養バランスや食べやすさ、彩り、安全面・衛生面へ配慮などいろいろな要素を考慮する必要があります。

☆お弁当の栄養バランス☆

お弁当を詰める際は、弁当箱の表面積比を『**主食3**：**主菜1**：**副菜2**』にするとバランスよく栄養が摂れます。弁当箱の大きさは400ml～500mlぐらいが丁度保育園の給食をお弁当箱に詰めるとピッタリです。



☆食べやすいお弁当☆

お弁当だからと手の込んでいるものより、日頃から食べなれているものが一番です。また外で食べるお弁当はシートの上や片手に持って食べることが想定されるので、おにぎりなど手に持って食べられる形状や唐揚げやブロッコリーなどフォークやピックなどで刺して食べられる物だと食べやすいです。

☆衛生的なお弁当☆

お弁当で一番配慮が必要なのが衛生面です。お弁当を用意する際は、使用する食材や調理器具、弁当箱を衛生的に管理する必要があります。弁当を詰める際は①手洗いをする②加熱したものはしっかりと冷ます。この2つを意識するだけでも菌の増殖を抑えることができます。また、必要に応じて保冷剤を入れても良いですね。



<クラスの様子>



【**ぺんぎん組**】れんこんに触れました。見せると「れんこんさん」や「ちょうだい」と言ったり、手を伸ばしたりしていました。転がしたり、穴を覗いたり、指をいれたりしていました。また少し触るのに抵抗があっても友だちが触る姿を見て手を伸ばしたり、友だちから渡されると触れたり、それぞれ楽しそうにしていましたよ。「しろい」や「かたい」、「あなある」など発見したことを言葉にする姿も見られたり、「穴あるね」と言葉かけすると穴に指を入れたり、覗いてみたりする姿が見られました。

【**いるか組**】きのこの栽培を始めました。きのこが育つ前に、色々なきのこを比べました。マッシュルームの白と茶色、しいたけ、しめじ、えのきを触ったり、比べたりしました。一種類ずつ名前や簡単な特徴を伝えながら、比べていきました。はじめは、見せながら名前を伝えると『全部きのこじゃないの？』と色々な種類があつて名前が違うことに戸惑っている姿も見られましたが、触ったり名前を伝えていくと少しずつ覚えているようでした。今後も給食などできのこを提供する際は「きのこ」ではなく「しいたけ」など名前をしっかりと伝えていきたいと思えます。また、栽培中のきのこが生長してきたら収穫して、子ども達と一緒に食べてみたいと思えます。

【**くじら組**】食事のマナーについて確認しました。マナーとは何かと質問すると「守らないといけない事」「ルール」と子どもたちから返答が来ました。『食事のマナーとは①自分の為(しっかり咀嚼をして飲み込めるようにする)②一緒に食事をする人の為(相手と気持ちよく食事をする)のルールだよ』と子ども達には伝えました。今回は食事の正しい姿勢について子ども達と確認していきました。「ゲー・ペタ・ピーン」を合言葉に『机とお腹の間はゲーひとつ分』『足は床にペタっとなげる』『背筋はピーンとのぼす』の3点を意識して食べると素敵だねと話しました。食事の時間に子ども達も意識して食べる姿が見られました。最初は意識して食べるのは大変かもしれませんが、少しずつ習慣化して無意識にできるようになるといいですね。ご家庭でも食事の会話の一つにしてみてください。

チーム5のデイキャンプがありました！

9月2日に高尾の森わくわくビレッジへデイキャンプへ行きました。昼食は野外炊さん場でみんなで作ったカレーを食べました。事前に園で役割分担をしたり、作り方を確認したり練習をしてから当日を迎えました。当日は雨の為、野外炊さん場は貸し切り状態だったので、薪割りをしたり、カレー作りをしたり、米を炊いたり、のびのびと楽しく行うことができました。事前の練習の時は「こんなにたくさん覚えられるかな？」「それ(手順を説明するために記入したホワイトボード)を持っていた方がいいよ」とやる事や手順を沢山伝えたので心配する姿も見られましたが、当日は自分たちが任されたことをしっかりと覚えて行うことができましたよ。いつもとは違う環境で食べるカレーはいつも以上においしそうに食べていましたよ。