



2023年11月
ゆらりん仙川保育園
管理栄養士

半袖で過ごせる時期も終わり、寒さを感じる日が増えてきました。冬ももうそこまでやってきましたね。寒くなり外での活動量が増え、「おなかすいた」の声を聞くことが多くなってきました。たくさん遊んで、たくさん食べて、たくさん寝て季節の変化に負けない体づくりをしていきたいですね。

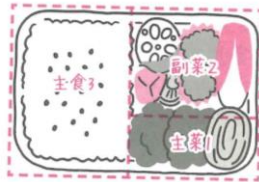
お弁当をもって外へいこう！

少し肌寒く感じる日もありますが過ごしやすい季節になりましたね。日中暖かい日差しの中でたくさん体を動かしたり、外でお弁当を食べるのに心地よい気候です。くじら組、いるか組も遠足があり外でお弁当を食べる機会があります。ご家庭でもお弁当をもってピクニックへ行きいつもと違う分、気の中で食事をするのはいかがでしょうか。お弁当にすると苦手だったものが食べられたり、いつもよりたくさん食べられたりと子どもたちにも良い刺激になります。

◎お弁当作りのポイント◎

☆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

ことが出来ます。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>

【くまのみ組・ぺんぎん組】

かぼちゃに触れました。大きなかぼちゃを持ち上げてみたりペンペンと叩いてみたりみんな興味津々です。「ん～～！！」と体に力を入れながら持ち上げる姿も見られました。予め割れやすいようにかぼちゃに切れ目をいれてみんなの前で半分に分けてみたのですが、こんな固そうなものを割れるの？という不思議そうな表情で見つめながらも「がんばれ～～！！」と声援を送ってくれました。皮と中身の色の違いに「うわあ～～！！」「きいろ～～！！」などと大興奮でした。中には種もいっぱい詰まっています、恐る恐る種を試してみようかという様子も可愛らしかったです。

【いるか組】

「バター作り」に挑戦しました。期待値が高く、食育を行う何日も前から楽しみにしている様子でした。食育の当日は、自分たちでシェイカーに生クリームを入れ、スタートしました。上下左右に振るうちに段々と音も変わり、その都度シェイカーのふたを開け、中身を確認しました。液体～ホイップ状～固体になっていく様子をじっくりと観察することが出来ました。

【くじら組】

チーム3とチーム4、5に分かれてバター作りをしました。先にいるか組がバター作りの食育活動を行っていたので自分たちはいつやるのかととても楽しみにしていました。容器に生クリームと塩を入れて順番に振りまきました。色や見た目、音の変化を友だちに伝えたり、どうして？と疑問に思ったりと様々な気づきがありました。生クリームの中にはたくさんの“あぶら”が混ざっていて振るとくっついてバターになるよと説明をしました。どうして？なんで？とたくさん疑問に感じてたくさん疑問に吸収してくれたかな？と感じました。また、バター以外に乳製品(牛乳からできるもの)は何があるかな？と宿題を出しました。ご家庭での会話のきっかけにいただけると嬉しいです。11月は掘ってきたさつまいもとバターを使ってスイートポテトを作る予定です。エプロン、三角巾、マスクをまた持ってきてくださいね。