



2023年2月
ゆらりん仙川保育園
栄養士 山本奈緒美

暦の上では春が近づいていますが、2月は一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。給食室では寒さに負けずに遊ぶ子ども達の姿や発表会の練習をしている姿を見ながら給食を作っています。



2月3日は節分

節分の豆まきには、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込む為に行います。鬼を退治するのに使われる大豆は、生で撒くと芽が出て縁起が悪いとされている為、必ず煎った豆を使います。「鬼は外、福は内」と声を出しながら、子ども達には元気いっぱい鬼を退治して欲しいと思います。

節分は地域によってさまざまな違いがあります。豆を食べる数の違いや豆まきの豆が落花生の地域、恵方巻を食べる地域（現在は一般的になっていますがもともとは関西の一部の地域の風習でした）など保護者の方の出身の地域の話子ども達としても楽しいですね。

保育園でも2月3日は節分にちなんだ献立になりますので楽しみにして下さいね。



〈クラスの様子〉

くまのみ組

かぶに触れてみました。ちょうど長い根っこが付いてるカブだったので、「長いおひげさんついてるね～」と声をかけると、その根っこを握って持ち上げてみたり、緑の葉の部分も「ちょんちょん」と触ってみたり、とても興味を持っている様子でした。その日の給食ではみそ汁に入ったカブを探しながら食べる姿があり、とても可愛らしかったです。

ぺんぎん組

みかんとゆずを比べてみました。2つとも丸くて手に持ちやすい大きさだったようで、みんな興味津々で触っていました。コロコロ転がしてみたり、皮を少し擦って香りを匂ってみたり「こっちがみかん！」「こっちがゆず！」など違いを楽しんでいました。色の違いを聞いてみると、ゆずは「きいろ！」、みかんは「みかんいろ！！」と教えてくれました。色の名前も「オレンジいろ」ではなく「みかんいろ」と教えてくれる姿がとても可愛かったです。その日の給食で、ゆず風味の和え物やみかんを食べながら、それぞれの味の違いも感じる事ができ、とても楽しい給食の時間でした。

いるか組

パン作りをしました。みんな大好きな絵本でパン作りの予習をしていたようで、始まる前からワクワクしている様子が見られました。今回はノーマル生地とココア生地の二色の生地を自由に成形しました。二色を上手に混ぜ合わせて丸めていたり、キャラクターの顔を作ってみたり、「こねこね～」「ぺったんぺったん」など、かけ声をかけながら生地をこねている姿がとても可愛らしかったです。焼きあがったパンをおやつに食べました。焼く前は柔らかかった生地も、焼くと少し硬くなっている変化にも気付きながら「おいしーい！」や「ちやいろ（ココア生地）の方が好き！」など感想を伝えてくれて、自分で作って食べるという楽しさを体験することができた食育でした。

くじら組

年齢ごとに分かれて食事のマナーについての話をしました。チーム3は、食べ物をよく噛むことの大切さについて話しました。よく噛んで食べることで体が元気になることを知り、うなずきながら聞いていました。チーム4は、お箸について話しました。お箸を使用する時の注意点や、お箸の持ち方などを説明すると、みんな「もうつかえるよー！」と教えてくれました。その姿をみて、ほとんどの子がお家でお箸を使っているんだなと感じました。チーム5への進級に向けて、補助が付いていないお箸の練習を今後園でもやっていきたいです。チーム5は、正しい食器の位置（配膳）について確認をしました。以前教わった事をみんな覚えていて、正しい位置に食器を並べることができていました。また正しい姿勢を実践している姿もみられました。教わった事をしっかり実践している姿がとても素敵でした。今後も就学に向けて食事のマナーを伝えていきたいです。