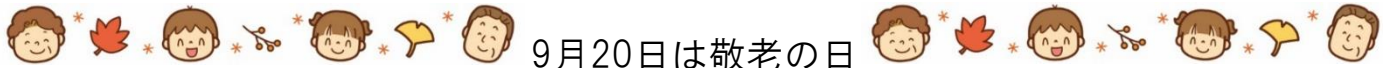




2021年9月
ゆらりん仙川保育園
管理栄養士 高木 恵奈

9月になりましたが、まだまだ暑い日は続きそうですね。涼しい日が待ち遠しいですが、季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。たくさん食べて、たくさん遊んで、たくさん寝て元気に過ごしていきたいですね。



9月20日は敬老の日

敬老の日は長年社会に貢献してきたお年寄りを労い、敬愛し、長寿をお祝いする日です。おじいちゃんやおばあちゃん、ひいおじいちゃんやひいおばあちゃんに感謝の気持ちを伝えたり、食事をしたりして長寿をお祝いできるといいですね。お年寄りとの食事は子ども達にとってもとても刺激になり、食文化やマナーなどを学ぶ良い機会になります。しかし、コロナ禍の今はなかなか難しく寂しいですね。

〈健康と和食〉

日本は世界でもトップレベル長寿国です。健康に長生きするには食事が大きく関わっています。日本人の伝統的な食文化である『和食』が日本の長寿を支えているとも言われています。また『和食』はユネスコ無形文化遺産にも登録されています。

『和食』の4つの特徴

(1)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

(2)健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

(3)自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

(4)正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

【農林水産省HPより引用】

保育園でも和食を中心とした献立を意識して作成しています。



クラスの様子

園庭のプランターで育てた野菜の収穫をしました。

いるか組はピーマンとミニトマト、くじら組はなすと枝豆の栽培をしていました。全種類すべて収穫して、給食に時間に食べました。すこし苦手そうでも自分達で育てた野菜だと一口食べてみようとする姿も見ることができました。




ゆらりんまつりがありました！

ゆらりんまつりの日は夏祭りメニューを提供しました。どのクラスもよく食べていて、お祭りの雰囲気味わってもらえたかなと思います。さらにくじら組はフードパックに詰めて提供したので、みんな喜んでくれてとても嬉しかったです。

くまのみ組：きゅうりに触れました。いつもは椅子に座って触れていましたが、今回は床にシートを敷きその上で自由に触れました。泣いしまう姿も見られましたが、指でツツツ触ってみたり、じっくり見たり、転がるきゅうりを追いかけたりとみんな興味を持っていましたよ。

ぺんぎん組：なすに触れました。「なす」と真似をして言ったり、なすの表面を指でなでたりしていました。特にへたの部分がみんな気になるようで、指先でめくろうとしている姿がとても可愛かったです。

いるか組：スプーンの持ち方の練習をしました。バキューンの手だよと伝えながら、持ち方の練習をすると正しい持ち方で持つことが出来ました。「おにいさん、おねえさんみたいだね」と言うみんなとても嬉しそうにしていましたよ。実際食事をするとなると、段々と握った持ち方になってしまう事もあるので、少しずつ正しい持ち方で食事ができるように言葉をかけてきたいと思います。

くじら組：すいか割りをしました。大きなすいかの登場に歓声があがり、すいか割りもとても盛り上がりました。すいかが大きすぎてほぼ全員の棒がすいかにあたりましたが、割れず最後はみんなの目の前で半分に切りました。すると再度歓声があがり大玉すいかを見るいい機会になったと思います。

