給食だより

2026年11月
ミアヘルサ保育園ゆらりん仙川
管理栄養士

少しずつ朝晩の寒さが厳しくなってきましたが、外遊びをたくさんして帰ってきた子どもたちの「おなかすいた」の声がたくさん聞こえて嬉しい季節となりました。今月は立冬も迎え本格的な冬の到来となりますね。たくさん体を動かして、たくさん食べて寒さに負ずに過ごしていきたいですね。

七五三に縁起が良い食べ物

子供の成長を祝う七五三。縁起の良い食べ物でお祝いしたいですね。縁起の良いもので代表的な尾頭付きの鯛やエビ、赤飯などの赤い食べ物には厄除けの意味があるとされています。



自分たちで掘ったさつまいも

先月末はくじら組・いるか組がさつまいも堀りに行きました。収穫したさつまいもはその日にふかし芋にしておやつで食べました。どのクラスの子どもたちもよく食べていましたが少し思っていたより甘さを感じなかったかもしれません。

実はさつまいもは収穫したてよりも、しばらく冷暗所で保管したものの方がでんぷん質が糖化し、水分も抜けることで甘さが濃くなります。



〈クラスの様子〉

【くまのみ組】

大根に触れました。初めに野菜の本を読み聞かせながら「今日は白くて長い大根を触るよ」と子どもたちに話をしました。その後、子ども一人で持ち上げるのが難しいぐらい大きな大根に触れました。一本の大きな大根に少し驚いた様子の子、手を伸ばして触れようとする子、もち上げてみようとする子など反応は様々でした。

【ぺんぎん組】

りんご、梨、柿の３種類の果物に触れました。絵本や図鑑、散歩先で見かけたことのある果物だったので、実物を見せるとすぐに「なし！」「りんご！」「かきだ！」と答えてくれました。りんごは半分に切り断面を見て色の違いにも気づくことが出来ました。鼻に近づけて匂いを嗅ぐ様子も見られ、興味を持って食材に触れていました。

【いるか組】

「稲穂」に触れる体験をしました。一本ずつ手渡すと「これなあに？」と不思議そうな表情をしていましたが、籾（もみ）の中からお米を取り出して見せると「おこめだ！」と直ぐに声が上がりました。ぎっしりと米が実った稲穂をゆらゆらと揺らしたりじっくり観察したり、それぞれに楽しむことが出来ました。またもう一つ行った「バター作り」ではシェーカーに入った生クリームを全員で振り、無事にバターを作ることが出来ました。段々と液体（生クリーム）から固体（バター）になる様子を見て変化する様を興味深く見ていました。

【くじら組】

新米に触れ、炊飯の様子を見ました。稲の状態からどこに米があるのか探しました。稲の種子の部分を見つけ、もみをはがしていくと見覚えのある米が出てきました。米は稲の種の部分だよと伝えると「植えたらまたできる？」や「種をたべるってこと？」などさらに興味がわく、くじら組の子どもたちでした。その後ガラス鍋を使って米を炊飯する様子を見ました。沸騰する様子や米が対流する様子、水分が無くなっていく様子など変化があるとすぐに教えてくれる子どもたち。炊飯時間の１５分程度もあっという間に感じるほどの注目度でした。

一番身近な食べ物の米に触れ、米一粒も大切にしたいと思ってもらえていると嬉しいです。また、米の品種別の見比べや食べ比べなど米だけでも、もっとたくさんの発見ができそうだったので、機会が作れるようにしていきたいと思います。

冬野菜の栽培準備を始めました。今年度は冬にも野菜の栽培をしてみようと子どもたちと種や苗の下見にお店へ行ったり、土の手入れをしたりしています。今月には栽培が始められそうです。どんな野菜を栽培するのかぜひ子どもたちに聞いてみて下さい。