

給食だより

2022年8月
ゆらりん仙川保育園
管理栄養士 高木 恵奈

外遊びができなくなるほどの暑い日が続き本格的な夏がやってきましたね。夏バテは慢性的なだるさや食欲不振にとどまらず、体温上昇や脱水症状などの熱中症にもつながるだけに軽視できません。生活リズムを整え、適度に運動したり、水分補給をこまめにしたりなど気を付けながら夏を元気に楽しく過ごしましょう。



味わうってどんなこと？

味覚だけではなく五感で感じる事で味わう感覚が身につきます。五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子ども達が生活の中で五感でフルに使うのが「食」の体験です。食べることはもちろん、料理を手伝うことや、栽培・食材に触れることなど五感を刺激する体験は好奇心旺盛な子ども達にとってとても楽しい体験となります。大人の2倍ほど敏感と言われる子どもの味覚を正しく育てるためにも、五感をフルに使うことで素材のおいしさを感じられ薄味でもおいしく食べられます。また様々な体験をする中で味わって食べるだけでなく、食に対して感謝の気持ちも育てていきたいですね。

特に夏は彩り豊かな野菜が旬を迎えたり、手軽に育てられる野菜が多かったり、夏休みなどまとまった休みの中で家族で食事をする機会が増えたりなど味わう経験がしやすいです。

<クラスの様子>



【**ぺんぎん組**】とうもろこしの皮むきをしました。とうもろこしの外側の皮は少し硬いので、少しむいた状態のとうもろこし(薄く黄色が透ける程度)を渡しました。手に取って撫でたり、持ち上げたりするだけでしたが、目の前で少しむいて見せると真似してむいていました。とうもろこしの粒が見えると「あった」や「きいろ」と嬉しそうに教えてくれました。ひげが気になり集めたり、粒をつまんでみたり、むいた皮を集めたりと子どもたちが興味を示すものが違い、楽しかったです。

【**いるか組**】苗付きのとうもろこしに触れました。八百屋さんから苗ごと土付きで引き抜いたとうもろこしを提供してもらい、みんなで観察しました。先端の穂のような花の部分に触ってみたり、とうもろこしの実がどこになっているかを探してみたり、根の部分を見てみたりしました。また「〇〇あったよ」と友だちに教えたり、「みてみて」と友だちに見せたりと子ども同士で共有する姿も見られ微笑ましかったです。また、ポップコーン作りも行いました。弾けるコーンに少し驚いてしまいましたが、変化を一緒に見ることが出来ました。調理による変化を知ること、食への興味や食べる意欲へ繋げていきたいです。

【**くじら組**】寒天とゼラチンの凝固について実験をしました。子どもたちと一緒にそれぞれの溶液を作る日、固まったそれぞれを比べる日の2日間に分けて行いました。溶液を作る際は、成分や色の違いや、それぞれ必要な分量の違い、液体と混ぜる時の温度の違い、出来上がった溶液の匂いの違いなど、様々な違いを知ることが出来ました。また、2日目に1日目の復習をするとみんな前日知った違いを覚えていたので感心しました。2日目は固まったそれぞれの臭いや色を比べたり、触ったり、ちぎったりと一人ずつ自由に触れました。最後に色やかたさなどの質問をするとみんな同じような答えが返ってきました。しっかり観察出来ていて感心しました。おやつの中には絵本(ちりとちりり)に登場する、“うみのソーダゼリー”をイメージしたゼリーを提供し、寒天かゼラチンどちらから出来ているのかのクイズも行いました。

今回は実験や観察の要素が多い食育活動でしたが、子どもたちも興味を持って参加していました。今後も似ているけど違う食材などの比較を行いながら、食への興味や知識に繋げていきたいです。



ゆらりんまつりの日はおまつりメニューを提供しました。特に、くじら組はフードパックに詰めて提供したので、よりお祭りの雰囲気を感じてもらえたかな?と思います。子どもたちもとても喜んでくれたので、とても嬉しいです。

コロナ禍で夏祭りや屋台など当たり前だったことが経験しにくいですが、給食を通じて少しでも経験してもらえると嬉しいです。



9月1日は防災の日

防災の日に先駆けて、8月31日にくじら組で災害時用α化米を子どもたちと一緒に作って食べてみたいと思います。災害時に急に慣れない味を食べるのではなく、もしもに備えて経験するのも訓練の一つにしたいと思います。

