



給食だより

2022年9月30日

栄養士 見須 諒

景色は少しずつ秋の色に変わり、過ごしやすい季節になりました。『食欲の秋』という言葉があり美味しいものが増える季節で、給食では旬の食材をたくさん使って提供しており、子どもたちの食の経験に繋がられるようにしています。ご家庭でも是非、季節の食材を取り入れてみてください。

～食事作りへの参加～

親子で食事作りをすることにより、家庭で食事に関する会話が生まれ、子どもたちは自然と食生活に関する知識や行動が身についていきます。それは『生きる力』として必要な経験になります。子どもの成長に合わせ、一緒にできることを楽しみながら行ってみましょう。

①献立作成：子どもと食事について会話しながら献立作成してみましょう。

「今日は何を食べようか？」 「今の季節は〇〇が美味しいよ」

②買い物：子どもと買い物を楽しみましょう。

「色々な色や形があるね」 「どっちが新鮮かな？」



③保存：保存は食材を最後まで無駄なく安全に扱う上で大切な作業です。

「袋で野菜を守ろうね」 「肉や魚は分けて保存しようね」

④調理：成長段階に合わせて出来ることをお手伝いしてもらいましょう。

洗う・ちぎる・皮を剥く 「美味しそうな香りがしてきたね」



⑤準備・後片づけ：一緒に準備・後片づけをしましょう。

テーブルを拭く・食器を片づける・食器を洗う

<p>今月は<u>さくら組</u>の食育です。 収穫したじゃがいもでポテトサラダを作り、パンに挟んでサンドイッチにして食べました。蒸したじゃがいもをつぶし、それを他の野菜とドレッシングで混ぜ、パンに挟みました。その工程を自分たちですべて行い、みんな楽しく自分なりのサンドイッチを作りました。さくら組がどんどんたくましく成長していく姿を見られて毎月の食育がとても楽しいです。5月に作った味噌も順調に発酵が進んでいて、早くさくら組に食べてもらいたいです。</p>	<h3>食育予定</h3> <ul style="list-style-type: none"> たんぽぽ 野菜に触れる ちゅうりっぷ キノコの栽培 ゆり クッキング(かぼちゃもち)・きのこの栽培 ひまわり クッキング(パリパリピザ)・きのこの栽培 さくら キノコの栽培と種類について
---	---



10月