

11月 きゅうしょくだよい

マリヤ保育園 令和3年10月29日発行

11月23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」という日でした。食べ物がどこから来るのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地などの話題にしてはいかがでしょうか？玄関給食サンプルケースに献立名と共に産地の紹介もしていますので、どうぞご覧ください。

◇今月の目標◇ **好き嫌いをしないで食べよう～苦手なものにもチャレンジ～**

「好き嫌い」をどう受け止める？

食べ物の好き嫌いのお悩みを、多く聞くことがあります。1～2歳児では野菜嫌い、肉魚など硬いものが嫌い、果物嫌いなどかなりムラが出てきます。3～4歳児になると個々の苦手なものはっきりし「ピーマン、トマト、きのこ類、牛乳」などその子なりの苦手意識もはっきりしてきます。しかし、5～6歳になると周りの友だちの影響で食べられるようになったり、自分で野菜を育てたり、調理に携わる経験を重ねていくと、ほとんど好き嫌いは問題にならなくなっていきます。

保育園では「子どもに無理強いをしない、食事を楽しく食べる」ことを大切にしています。日々の給食では理想と現実にも悩むこともありますが、「好きな食べものを増やす」ことをモットーに、自らがたくさんの栄養を摂れるような楽しい時間にしていきたいと思います。



野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



郷土料理	1日(月)・17日(水) 8日・22日(月)	鶏ちゃん焼き(岐阜県) あぶらげずし(愛知県)	カミカミ メニュー	2日・16日(火) 5日・19日(金)	ちくわ(かれい)磯辺揚げ ごぼうのコンソメスープ
行事食 25日(木)	【ミートドリア】色々な食材を使って、グラタン皿の中にくまの顔を作ります。 【ハリネズミのスイートポテト】ハリネズミの背中のようなスイートポテト！子どもたちの反応が楽しみです♪				

食育報告

☆ひよこ組☆さつまいもを触ってみよう

秋の風物詩とも言える、さつまいも。今月は丸のままのさつまいもを触ってみました。ひよこ組のお友だちの手で握るにはちょうど良いサイズのさつまいもだったので、しばらく握って離さなかったり、頬ずりする可愛らしい姿も見られました。やはり食欲の秋！口元に持っていこうとするお友だちもいましたが、その日の給食のさつまいもカレーで美味しく味わうことができました。

☆あひる組☆ばんだ組☆きのこのお話

しいたけ、しめじ、まいたけ、えのき・・・きのこにはたくさんの種類がありますよね。あひる組さんでは、実際のきのこ類を見たり触って、ほぐしたりしました。最初に手に触れるまで少し緊張していたのですが、慣れてくるときゅっと握ってニコニコ笑ったり、たくさんのきのこをほぐし満足げな表情もみられ、楽しいひとときを過ごしました。

ばんだ組さんは、きのこの種類の話をしました。しいたけのシルエットの絵を見せるとすぐに「きのこだ！」と元気な声で答えてくれました。「なめこもきのこだよね！」と教えてくれるお友だちもいました。本物のきのこを手にとると、匂いをかいだり感触を楽しみました。きのこが少し苦手なお友だちも、この食育をきっかけに食べられるようになることを願っています。