



門司保育所(みどり園)

2022年12月



12月はクリスマスや年末年始など、家族で特別な食卓を囲むことも多くなります。楽しい会話をしながら囲む食卓は、大切な食育のひとつです。また、クリスマスパーティーの食事の準備や、台所の大掃除など、子どもにもお手伝いしてもらいよい機会でもあります。楽しくお手伝いできると、食べる意欲にも繋がります。

クッキング報告

10月27日にカレークッキングを行いました。きらきら組さんは園で初めてエプロンをつけフルーチェ作り挑戦しました。「おいしくなれ」と想いをたくさん込めて作ったフルーチェはびかびか組さんにも大好評でした。

びかびか組さんは3つのグループに分かれ、食材決めから調理までをお友達と協力して行いました。「炒める」「煮込む」などの調理工程にも興味を持ち、「味付け」ではカレーの匂いに大興奮でした!!

給食時には、きらきら・びかびか組さんが互いに「おいしいよ」「ありがとう」と言葉を交わす場面もみられ、温かい雰囲気にも包まれていました。

また、ハウス食品さんよりいただいたカレールウを持ち帰り、お家でもカレー作りを楽しんだ家庭の声も沢山聞かれました。

クッキングの感想

- ★みんなでつくるのが たのしかった
- ★かたいかぼちゃをきるのが たのしかった
- ★3つのカレーがたべられて うれしかった
- ★おうちでは(隠し味に)チョコレートを
いれてつくってみたい
- ★(おうちで)にんじんとじゃがいもを
包丁できってカレーをつくったよ



冬至かぼちゃに 年とらせるな

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれるように、ビタミン類が豊富なかぼちゃは冬に重宝される野菜です。しかし、かぼちゃは夏野菜。長期保存がきくとはいえ、「栄養豊富なうちに食べてしまいましょう」ということわざです。

夏野菜でも、かぼちゃには体を温める効果があります。冬至にはかぼちゃ料理を食べたあとには、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ネギ、玉ねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

今年の冬至は
12月22日



〈12月の食育予定〉

のびのび組 箸の持ち方

「鉛筆持ち」で食具を持つことが定着してきたのびのび組さん。お箸への移行をはじめていきます。正しい箸の持ち方には手首や指先の力が必要になります。食事を楽しむためにも、個々人に合わせて進めていきたいと思えます。

びかびか組 食べ物クイズ

日々の給食やおやつ、クッキングや食育活動を通して、びかびか組の子ども達からは「食」を楽しむ様子が感じられています。今月は、「たべものクイズ」を行います。より食を身近に楽しんでほしいと思えます。