



10月の給食だより

親隣館保育園

R.4



作成者 菊地 瞳

だんだん涼しくなり過ごしやすい季節になってきました。秋はおいしい食材がたくさんあります。家庭でも秋の食材を取り入れてみてはいかがでしょうか？



9月の食育のようす



〇〜〇〜〇〜〇〜〇〜〇〜〇〜〇〜〇〜〇〜〇〜

9月15日(木)に小松菜の種まきをほいひかり組さんとおこないました。

① ほうれん草と小松菜のちがい

- ・茎が糸状・葉が三角形 ... ほうれん草
- ・茎が太い・葉が丸い ... 小松菜

どちらも緑のグループであることを知り、いる子が多く、風邪をひかないようにしてくれと、歯や骨が丈夫になるカルシウムが入っていることを説明しました。



② エブリ〜水やり

星：10 光：30 計4つのプランターに土を入れて肥料を混ぜるところまでおこないました。肥料は小松菜の栄養になるのに必要だと説明しながら手で均等になるまで混ぜ続けました。

種まきでは「種は小さいからしっかり握ってね」といった説明を覚えてくれていたのどきゅっと大事そうに持っていました。



土にあけた穴に1人ずつまいて土をかぶせました。

水やりでは1人ずつ自分がまいたプランターにじょうろで「大きくなってね」と言いながら水をかけました。(水やりは毎日当番のひかり組の子がやっています。)

その日の午後には「芽が出たかな〜?」と見に行っている子もいました。



③ 間引き

間引きは芽が出て3,4日後の21日に行いました。「元気がない芽や芽がい、1か所生えて密集しているところを抜くんだよ」と説明し、光組のみで行いました。「こんなに抜いて大丈夫なの?」と不安そうにしている子もいました。



育ったら、給食に入れる予定です。たのしみにはしててください!!

〇〜〇〜〇〜〇〜〇〜〇〜〇〜〇〜〇〜〇〜〇〜

食事の仕方について



子ども達の食事を見ていて気になることがあります。「大食い」「ひじを付けて食べる」ことです。食事のマナーはみんなが楽しく食べるために必要なものです。口を開けて食べる、口の中に食べものが入っている時は話をしないなど基本的なマナーは大人が手本となっており返し伝えましょう。

注意するだけでなくきれいな姿勢、食べ方ができていたらほめてあげてください。ひじを付いたり、食器を持たずに口を付けて食べる原因(おテーブルやイスが子どもに合っていない)が考えられます。工夫してみましょう。

足立区90歳おめでと給食
〜園児が選ぶ我が園の
おいしい給食〜を
親隣館保育園でも実施します。

お昼ごはん	・ちりめんササゲ	おやつ	10月25日(火)
・チャーハン	・春雨スープ	・牛乳	(米組リクエスト)
・魚の照り焼き	・オレンジ	・米粉ココアバナナケーキ	