

2月

☆の給食だよ!

親隣館保育園
R6 菊地瞳

暦の上では春ですがまだまだ寒い日が続きますね。
冬は空気が乾燥しているため、寒い時季でもこまめな水分補給が大切です。手洗い、うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。

節分

「鬼は外! 福は内!」と福の神を迎える節分。

節分の日、自分の年だけ豆を食べると1年間無病息災で過ごせると言われています。

恵方巻

⑤ 今年 は 東北 東 や や 東

恵方巻は関西地方で親しまれていた風習ですが、今では全国的に広がっています。七福神にちなみ、恵方巻の太巻きには7種類の具材を入れるとよいとされています。その年の恵方に向けて丸ごと1本を無言で食べると無病息災や願いごとが叶うという言い伝えがあります。

① がつの食育のようす

1月17日 2Fクラスにて「野菜の食べている部分」についてお話しました。植物には「ねこ」「茎」「はっぱ」「つぼみ」「花」「実」という名前がついていて野菜によって食べている部分が違うということを説明しました。「キャベツ」「きゅうり」「にんじん」「さつまいも」「ねぎ」「ブロッコリー」「アスパラガス」の野菜カードを配り、どの部分を食べているのか班玉になって話し合ってもらいました。「にんじんは土の中に埋まっているからねこだよ!」「この中に実と茎のグループはないよ!」など楽しそうな声が聞こえてきました。ブロッコリーの答え合わせで「つぼみ」を食べる野菜だと発表したとき「えー?」と半信半疑でしたが写真を見せると驚いてとてもし盛り上がりました。問題にも出しましたが実はねぎは「ねこ」を食べている野菜ではないのです。「いじわる問題!」と言われてしまったくらいなので意外な答えです。ぜひ子どもたちに正解を聞いてみて下さい!

朝食を食べてこない

昼食の状況を見ていて朝ごはんを食べてこない家庭があるように感じます。忙しくて朝食を作る時間がないので登園する途中で簡単なものを食べさせている。保護者自身に朝食をとる習慣がない。中には「園で給食を食べるから大丈夫」と考えている家庭もいるのではないのでしょうか。しかし朝食をとることは大切な役割があります。朝食でブドウ糖をはじめ様々な栄養素を補給して午前中からしっかり体を動かせる状態を作ることです。よく噛んで食べると脳や消化器官が目覚め早寝早起のリズムを作ることに繋がります。そこで朝食アイデアをご紹介します。

おにぎり



一口サイズだと食べやすい。

サンドイッチ

ハム、チーズ、卵、きゅうりなど入れるとよい。



果だくさんみそ汁

ほうろんろ、玉ねぎ、人参などの野菜をたくさん入れる。

