

12月 食育だより

こども園めばえ 令和5年12月

12月にちなんだ食べ物と言えば、冬至にまつわる食べ物で「かぼちゃ」が挙げられます。かぼちゃは体を温める効果があり、風邪予防にもつながると言われています。

秋～冬に食べるイメージの強いかぼちゃですが、実は収穫時期は7～8月です。しかし、獲れたては甘みが少ないので、数か月寝かせて糖分を増やす必要があります。一番食べ頃の甘くて美味しいかぼちゃになるのが冬至の時期なのです。ホクホクのかぼちゃを食べて免疫を高めましょう！

食事のマナーは身につけていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。

人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。

そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

食事の環境を整えましょう

- 食事の前に手を洗うように促す
- 配膳や後片付けの手伝いをしてもらう
- テレビを消して食事をする
- 「いただきます」「ごちそうさま」を大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする
- 食卓を清潔にする

☆食事の時の正しい姿勢☆



食事の時は、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

“さあ、たのしいけん”

さつまいもが掘れたよ!!

11月8日、6月に苗差しをしたサツマイモを掘りに出かけました。

子どもたちは「いっぱいとれるかな」とワクワク。

スコップや手を使い土を掘っていくと、「あった！」とサツマイモの先が見え、半分くらいまで掘ると後は手でサツマイモを動かしていました。

大きなものはお友だち同士で協力し合い、掘れると「とれたー!!」と嬉しがり、大収穫を喜び合っていました。

掘ったサツマイモを見て、「ちっちゃなお芋、かわいいー」「みて、ダイヤモンド！」と、まるでお宝探しをしているようでした。

掘ったサツマイモをどんなにして食べようかと考えたり、芋掘りの思い出話をしながら絵を描いたり、芋ほりの後の楽しみも十分味わうことができていました。



明日は、何の給食？

調理の先生が明日の給食に使う食材をもって、もも・さくら組さんのお部屋に。

子どもたちは、ニンジン・ダイコン・トマト・ピーマンなど、色々なお野菜を見て触ってみたり、手に持ってみたり…。

「明日は、何の給食かなー?」「何が作れる?」「ピーマンの肉詰め食べたいなー」「私も!」と給食を楽しみにしてみたり、みんなで育てたトマトを思い出し、デッキを見てみたり。丸ごとのお野菜をもって

重たさも感じたりと、お料理になる前のお野菜に関心を持つことができました。



◆箸を使う練習をしましょう◆

園では、2歳児の後半ごろより子どもの発達状況に合わせて箸を使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。あせらずゆっくり練習をしましょう。



