

10月

食育だより

こども園めばえ
令和6年10月

お米がおいしい季節となりました。「米」は「八十八」という文字から作られたといわれています。お米ができるまでに88回の手間がかかるということを意味しています。時間と手間をかけて育てられたお米です。大切に味わって食べるように子どもたちに伝えていきたいですね。

素材の味を大切に、 味覚を育てましょう

子どもの味覚は敏感です。濃い味付けは子どもにとっては刺激となり、味覚の発達を妨げます。

味覚を育てるためには、**小さいうちに多くの味に触れて食の経験を増やすこと**や**薄味にして素材そのものの味を覚えること**が大切です。

また、**よく噛むこと**で食べ物本来の味を認識することができて味覚がより発達します。

食材を五感で感じよう

秋と言えば「食欲の秋」。ぜひ、親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。

例えば、泥がついたジャガイモ。洗う前、表面はボコボコに感じます。しかし、皮をむくとつるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、良い香りがしてほっくりとした食感に大変身。

このように、たった一つの食材でも子どもたちは**実際に体感することで食への興味が深まり、食べ物**がよりおいしく感じられることでしょう。

ご家庭でも**いろいろな食材に触れて五感で感じる体験**を試みましょう。

地の物を食べよう！

今の日本には工場で作った食べ物やほかの国から輸入した食べ物が多くあります。このような食の環境で育つ子どもたちにとって、自分がどこで育ったものを食べているのか理解することは難しいことです。

住んでいる地域でとれた物を食卓に取り入れてみましょう。実っている姿を目にし、食材を作る過程を知ることで「**命を分けてもらっていること**」を感じることができます。

生月でとれた食材を食べよう！

地域でとれた物を地域で消費する「**地産地消**」。

とれたてで新鮮な旬の食材は栄養価が高いのが特徴です。園の給食にはお米や魚など、生月でとれた物を使用しています。また、子どもたちが育てた野菜も材料の一部に入れています。子どもたちも「**僕たちが作ったきゅうり？**」などと農作物を身近に感じられているようです。

ご家庭でも一緒に**プランター栽培**をしたり、**買い物**に行ったりするといいかもかもしれませんね。**直売所**や**無人販売所**に行くと生月産の野菜などが揃っています。新鮮な食材を手に取り、旬の食べ物や生月の特産品について話す機会を作ってみましょう。

“さあ、たのしいたいけん”

ジャムパンづくり、上手になったよ！

おやつでジャムパン作りをしました。5歳児さんは以前行ったこともあり、慣れた手つきでジャムをとり、スプーンで上手に伸ばしてジャムパンを作っていました。

いちご狩りをして作ったいちごジャムはまだまだ美味しいようです。



お弁当どう、おいしかったよ！

10月より始めた「お弁当の日」。

4・5歳児さんはお弁当をもって館浦方面へ絵を描きに出かけました。観音様や島の館・生月大橋など実際に見ながら絵を描くと細かい部分までよく見て描いていました。お弁当は島の館で一緒に食べ、ピクニック気分美味しくいただきました。

3歳児さんは早く食べたいようで朝からウズウズしていました。リュックを背負ってホールへ行き、もも・さくら組さんと一緒に美味しくいただきました。

お母さんが作ってくれたお弁当はとても嬉しいようで、「先生、〇〇が入っているよ。見て！」と笑顔いっぱいの子どもたちでした。

お忙しい中準備ありがとうございました。

11月は6日(秋の遠足)にお願いします。

