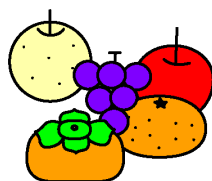


2013年度（H25）11月号

キッズランチニュース



たかさご保育園キッチン

秋風が心地よい季節となりました。

食欲の秋ですね。子ども達は風の子広場以後いっぱいおかわりして食欲旺盛！！
キッチン一同とても喜んでます。



魚の解体ショー

10月17日に渡辺さん（魚友さん）に保育園に来ていただき、幼児クラスの子どもの前で魚をさばいていただく「魚の解体ショー」を行いました。

今回は、頭も尾もついたぶりを丸々一匹さばいていただきました。

前日に栄養士から子ども達に魚についてや、命をいただくことの大切さなどの話をしました。

当日、大きな魚を目の前に子ども達はわくわく！魚の名前あてクイズでは子ども達からいろいろな魚の名前がでてきました。

そしていよいよ魚をさばく時がきました。お腹を開くと子ども達から「わあ～、すご～い！」と歓声が。魚の骨を切る音を聞いたり、内臓や血がでるところをみたりしました。そのことにより、「魚もみんなと同じように生きているということ」「命をいただいている」「感謝して食べなければいけないんだ」ということが実際目の前で見ることにより感じられたのではないのでしょうか。

この日のお昼ごはんの時にはいつも以上に「感謝していただきます」という言葉に力がこめられ、残さずに食べ、たくさんおかわりする姿が見られました。



今がおいしいさつまいものお話

11月の献立の中でも旬のさつまいもをたくさん取り入れています。
ご家庭でもさまざまな料理やおやつ作りに取り入れてみてはいかがでしょうか。



さつまいもはご存知の通り食物繊維が豊富に含まれており、食物繊維の多さは芋類のトップクラスで便秘の解消に役立ちます。また、切った時に出る白い粘液のヤラピンには、便をやわらかくする成分が含まれています。このため、さつまいもは二重の作用で便通をよくしてくれます。

おいしいさつまいもの選び方

表面はデコボコが少なく、肌がなめらかなもの。また、黒ずみや斑点がなく、ヒゲ根のないものを選ぶとよいですね。切り口に黒いミツのあとが出ているものは糖度が高い証拠です。

10月25日、さつまいもパーティーを開催しました。

りす組の子ども達にとっては初めての料理保育でした。温かいごはんにふりかけを混ぜて作るふりかけおにぎりの担当でした。ふりかけをかけた時に「おいしくなあれ」とおまじないをかけ、作りました。子ども達が一生懸命にぎったおにぎりは、150個の予定が180個と、30個も多くなりました。みんなで力を合わせて作ったおにぎり、「早く食べたいね」と食事の時間が待ち遠しいようでした。

ひつじ組の子ども達は、おかわりにおにぎりの担当でした。お米をとぐところからはじめ、炊きあがったごはんのいい香りがかぎました。おにぎり作りは、りす組の時にも経験しているのでお手のもの。作り方を子ども達同士で確認しながら、みんなが食べるおにぎりなので、きれいな丸の形のおにぎりになるよう子ども達も一生懸命でした。お醤油のいい香りがかぎながら、どのくらい入れればよいか、量の調整で盛り上がりました。

ぞう組の子ども達は、掘ってきたさつまいもを使い、さつまいも汁を作りました。野菜を洗うところからはじめ、ピーラーを使って野菜の皮むき、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、さつまいも等、包丁でたくさんの野菜切りをしました。今回はクラスの料理保育とは違い、幼児クラス全員分の大量の野菜がありましたが、「かたくて大変～」などと言いながらも一生懸命切ってくれました。野菜切りのあとは、お肉と一緒に野菜を炒めました。子ども達は「いいにおい～おいしくなあれ」と出来上がりを楽しみに炒めてくれました。

た～くさんのさつまいも汁が出来上がり、みんな笑顔で「おいしいね～、お芋が甘いね～」「このおにぎりは私が作ったんだよ～」「おいも重くて大変だったよね～」など会話を楽しみながら食事しました。子ども達は自分達で作ったからより美味しく、たくさんおかわりして大満足な様子でした。



会食会がスタートしました

10月より会食会が始まりました。幼児クラスの子供達が6つのグループに分かれ食事をします。ぞう組のお兄さん、お姉さんが小さいお友達のために、ごはんやおかずをよそっておもてなしをしてくれます。職員作詞作曲による「会食会の歌」を皆で歌い、事務所、キッチン、乳児の職員も一緒に食事をしました。子ども達からは「みんなで食べるといつもより美味しいね！」などの声も聞かれ、楽しい食事となりました。

