



秋風が心地よい季節となりました。

美味しい秋の味覚がたくさん、食欲の秋ですね！また、風邪などにも注意したい時期です。旬の野菜をたくさん食べて、風邪に負けない体づくりを心がけていきましょう。

10月20日(金)さつま汁パーティーを開催しました

りす組の子ども達 りす組の子ども達にとって、はじめてのクッキングでのおにぎり作りでした。事前にみんなでセルカまでふりかけを買いに行きました。買って来たふりかけをみんなでキッチンまで届けに来てくれ、その際に「美味しいおにぎりたくさん作ろうね～」と栄養士から話をすると「うん！いっぱい作るよ」「おにぎりつくったことある！」とやる気満々の様子でした。当日は白いごはんを目にして「ゆげがでてる～」「ほかほか～」などの声が聞かれ、ふりかけを混ぜると「みどりになった、ほうれんそうがはいったみたいだね」とごはんの変化にも気づいていました。

ひつじ組の子ども達 おにぎり作りは2回目。「おぼえているよ～」とりす組の時に作ったことを教えてくれました。ひつじ組はおかかおにぎりを担当し、かつお節を混ぜる時には「なんかいいにおいがしてきたね～」と美味しい香りに気づいていました。おにぎりは慣れた様子でにぎり、みんなで数を数えて完成を喜びました。食事の際には、ふりかけおにぎりから食べる子が多く、理由を聞くと、「たのしみにとってあるんだ～」とおかかおにぎりを最後に食べる姿が見られました。自分達で作ったおかかおにぎりは特別のようです。

ぞう組の子ども達 自分達で掘ってきたさつまいもを使い、さつま汁を作りました。たくさんの野菜を洗うところから始まり、ピーラーを使っての皮むき、包丁を使って野菜切りをしました。幼児クラスすべてのさつま汁の食材は、普段のクッキングとは比べ物にならない量でみんないつも以上に張り切り、たくさんの野菜はとても切りがいがありました。人参や大根は何度も切ったことのある食材だった為、慣れた様子で食べやすい大きさに切ることができました。ごぼうやさつまいもは「すごくかたいね」「てがいたい～」と言いながらも頑張って切りました。こんにやくはスプーンを使い一口大にしましたが、「つるつるすべってやりづらい～」「おんなじおおきさにするのむずかしいなあ」とこんにやくに苦戦している様子でした。鍋で豚肉を炒めていると、「おにくのいろがかわってきたね～」「いいにおい～」「もうたべたくなってきちゃった」などの声が聞かれ、火にかけているランチルームへ何度もさつま汁の出来具合を見にきました。最後にさつま芋を入れると、「おなかすいた～もうげんかい」「おいしそう！はやくたべたい」と出来上がりが待ち遠しくて仕方ない様子でした。食事の際には、「すごくおいしい！いっぱいおかわりする～」お椀の中をのぞきながら「これだれがきったさつまいもだろう？でかすぎ～」「かたいやさいがぜんぶやわらかくなってね」などと自分達の作ったさつま汁からたくさんの発見をし、喜び、みんな嬉しそうにたくさんおかわりをしてきて、私達も嬉しくなりました。みんなで楽しく秋の味覚をいただきました。



子ども達が調理のお手伝いをしてくれています

うさぎ組の子ども達を中心に、玉ねぎの皮むき、ピーマンの種取りを行いました。2歳児クラスでお手伝いをするのは初めてでしたが、子ども達は「たのしい～」と喜んでお手伝いしてくれました。玉ねぎの皮むきでは、茶色い皮を一枚一枚丁寧にはがし、中の玉ねぎが見えてくると、「みどりになった～」と喜び、匂いをかいで「いいにおい～」。皮のむけた玉ねぎを見てとても嬉しそうでした。ピーマンの種取りでは一粒一粒種を取る子もいれば、一気に全ての種を取る子もいました。二人でひとつの玉ねぎをむいていると、お友達に「ここだよ～」とむくところを教えてくれたり、きれいにむけた玉ねぎを「やったー、みてみて！」と嬉しそうに見せてくれました。

うさぎ組さんのお手伝いの様子をひよこ組、ばんび組の子ども達も見学に来て、野菜に触れたり、種や皮の感触なども楽しんだり、においをかいだりしました。うさぎ組の子ども達は、食事の際に自分達のお手伝いした玉ねぎ、ピーマンを探しながら食べるというかわいい姿も見られました。普段の食事の際にも「これなに～？」と食材に興味のあるうさぎ組さんです。

幼児クラスでは、食事の際に「きょうのおてつだいは〇〇があります」とランチルームにボードを貼り出し、おやつ後にいんげんのすじとりや玉ねぎの皮むきのお手伝いをりす組、ひつじ組、ぞう組さんが一緒に行い、野菜の皮むきを楽しんでいます。

みんながお手伝いしてくれるととっても助かるうれしいなあ子ども達に話すと、「またやってあげるよ」と、人に役に立つ事の経験もでき、生き生きとしている子ども達です。これからも子ども達が食材に触れる機会を増やしていきたいと思います。



冬野菜といえば、大根、かぶ、ねぎ、白菜、ほうれん草など…どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、嬉しい作用がたくさんあります。冬の野菜をたくさん食べましょう♪

- ・大根…ビタミンCが豊富
- ・かぶ…ずっしりと重いものがよく、寒くなると甘みが増します
- ・ねぎ…体をあたためてくれるので風邪予防に効果的
- ・白菜…かぜ予防、免疫力アップに効果的
- ・ほうれん草…鉄分を多く含みます



11月22日(水)は防災炊き出し訓練を行います

昼食の内容は震災を想定し、火を使わずに食べられる備蓄ごはん(ひじきごはん)、缶詰(さんまの蒲焼き)、麦茶となります。ただし、栄養バランスを考慮し、おやつで補えるように致します。

幼児クラスでは普段使用している食器を使わずに、割り箸、パックなどに盛りつけられた食事を食べる経験もします。