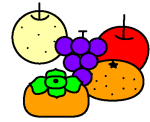


# キッズランチニュース



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。

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19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** 初めてのおにぎり作りでした。前日にふりかけのお買い物に行き、期待いっぱいのりす組さん。ぞう組の子ども達が野菜きりを始めてるのを見て、ぞう組とりす組の部屋をいったりきたりとそわそわしていました。おにぎり作りの開始。子ども達はおにぎりのつくり方を聞き、「ゆっくり、あわてないで」と言いながら1人8個のおにぎりを作りました。

**ひつじ組の子ども達** ひつじ組はおかかにぎりの担当。りす組で経験しているため、作る前から「つくったことあるよ～」とやり方を説明してくれる子もいました。140個を目標におにぎり作りスタートです。

2回目のおにぎり作りということもあり、慣れている子が多く、次々と出来上がりました。

にぎり終わって数えてみるとなんと170個。子ども達の力に職員も驚きました。

食べている時には、「170こつくったよ」「これはさいごにたべるんだ」「おかかにぎりおかわりしてくるね」と自分達で作ったおにぎりは、一味も二味も違ったようです。

**ぞう組の子ども達** 芋掘り遠足で掘ってきたさつまいもを使い、ぞう組はさつま汁を作りました。いつものクッキングではクラスの分の材料しかありませんが、今回はりす組、ひつじ組の分も材料を切りました。

たくさんの野菜を見た子ども達は「こんなにたくさんあるの？」とビックリ。まずは野菜洗いからスタートです。たくさんの野菜をみんなで協力して洗い、順番に皮むき。皮むきは手馴れたもので人参1本一人であっという間にむいてしまいました。次はいよいよ野菜切りです。人参、大根、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、さつまいもの順番で切っていました。人参、大根は切ったことあるものなので子ども達もどんどん切っていきます。

次はごぼう。とたんにペースダウンしました。初めての感覚で「ごぼうかたくてきれいなよ～」と一苦労でした。またこんにゃくは包丁ではなくスプーンで切りましたが、こんにゃくの感覚も初めてだったので「こんにゃくきりにくいな～」という子もいました。長ねぎ、さつまいもは保育園では初めて切る食材でしたがごぼうで包丁の感覚をつかんだようで真剣さの中いきいきとした表情がみられました。たくさん野菜を切ったあとは炒めました、炒めながら「あ～いいにおい、おなかすいた」ともうお腹はペコペコの様子でした。

できあがったあとはみんなで食事の時間。「これりすさんがつくったんだよね。ありがとう、いただきます」と感謝しながら食べたり、「きょうのめにゆーは3しょくそろってるかな？」と食べながら栄養ボードをやってみたり。「もう1かいおかわりしよ」と何度もおかわりする姿もみられました。みんなのために作ったおにぎりやさつま汁の味は格別だったようです。

## 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は、10月から玉ねぎの皮むき、ピーマンの種取りをしています。初めての玉ねぎの皮むきでは、「あっ、みどりになった」と色の変化に気づき、大人では皮をむいたら白と思いがちですが子ども達は白ではなく緑だと教えてくれました。小さなことも気づくことに私たちは驚きました。ピーマンの種取りでは、1つずつ丁寧に種をとる子、はやく次をやりたくて種が残っていても次々やる子、それをみてその残ってる種をとり仕上げをしてくれる子と様々でした。みんなお手伝いが大好きで、玉ねぎやピーマンを持っていくと喜んでくれます。また「あしたのきゅうしょくなに？」と期待をもって参加しています。

幼児クラスでは、玉ねぎの皮むき、いんげんのすじとり、豆洗いをしています。おやつ後にやりたい子がきて参加していますが、いつも7～8人くらいきてくれます。お手伝いがあるときには、みんながおやつを食べている時に「きょうのおてつだいボード」をだしお手伝いのお願いをしています。おやつを食べながら「きょうやりたい～」「あとでくるね」と言っておやつのあとにきてお手伝いをしてくれます。最初はいんげんのすじ取りが難しく、だんだん短くなってしまいましたが、くり返し参加し慣れてきたのか指先を使い、上手に取れるようになってきました。

また、次の日の給食の時間に「このいんげん、きのうわたしがすじとったんだよ」というと「〇〇ちゃんがやったいんげんがはいってるからたべよう」と、いんげんが苦手な子も、「お友達がお手伝いしたいいんげん」と特別感からすすんで食べていました。



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21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(わかめごはん)、缶詰(いわしの蒲焼)、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。

