

2024年 7月号

# キッズランチニュース

たかさご保育園キッチン

梅雨に入り、季節から気温差の変化が激しい時期、大人も子どもも、体調をくずしやすい時期です。

キッチンでは、子ども達の元気の源になるような食事作りを行うとともに、衛生面においても細心の注意をはらい安心、安全な食事提供を行っていきます。

## ★梅シロップ作りました★

今年も、ぞう組の子ども達が、梅シロップ作りを行いました。

器に入った9キロの梅の量に「うわ～たくさんある」と驚いていましたが、みんなで協力して頑張ろう！とやる気をみせ、作業にとりかかりました。

梅のヘタをとり、楊枝で、10か所穴をあけていく作業では、力が入ると楊枝がすぐに折れてしまうのですが、1本の楊枝で何個もできる職人技を見せる子がいて、尊敬の眼差しで、真似をしようとして一生懸命でした。作業の途中で氷砂糖を入れる際には「そのさとうかたそうだね」と氷砂糖の形状に興味深々の様子でした。

氷砂糖をいれる際に、「たべてみたい～」という言葉が聞かれたので、小さいお友達にはナイショ・・・というお約束をして、1粒ずつ渡すと、「こおりみたいにかたいからこおりぎょうっていうのかな？」と触った感触に疑問をもった子、「あまいにおいがする～」と匂いに気づく子、「もう、たべていい？」と食べたくてうずうずしている子と様々でした。みんな同時に氷砂糖を口にいれると・・・「あま～い」と一斉に声があがり甘さを感じていました。「うめじゅーすいつのめるかな？」「はやくのみたいね」と飲める日を楽しみにしているぞう組の子ども達でした。

翌日から・・・ランチルームにくと「うめじゅーす、どうなった？」と毎日聞いてくるぞう組さんです。梅からエキスがでてきてるのを見た時は、「うわ～かわってる！！」「もう、のめそうじゃない？」と目を輝かせていました。

下記に、「梅シロップの作り方」についてを載せています。参考にしてみてください。



★梅シロップの作り方について★

6月は、梅の季節です。

今回は、保育園で実際に行っている梅シロップの作り方を紹介します。

材料：青梅、氷砂糖、取っ手付き密封瓶、楊枝、ビニール手袋、キッチンペーパー

- ① 前日に瓶を洗い乾燥しておく。梅はあく抜きのため水につけておく。
- ② 当日、梅をザルにあけ、乾燥させる。(ペーパーで拭いても良い)
- ③ 手袋をつけ、楊枝を使い、梅のへたをとり、梅の表面に何箇所か穴をあける。
- ④ 穴を開けた梅を瓶に入れる。
- ⑤ 瓶の底に梅が埋まったら氷砂糖を梅が隠れるくらい入れる。
- ⑥ ④⑤を繰り返す。
- ⑦ 梅が埋まったら蓋を閉める。(瓶の大きさにより梅の量が変わります)

\*氷砂糖が溶けた頃が飲み頃です。(約1か月～1か月半くらい)

日が当たらないところに保存し、時々瓶ごとふりましよう。

\*梅ジュースで飲む時には7～8倍(お好み)に薄めて飲んでください。

♪梅の効能としては、疲労回復、その他に、クエン酸には唾液の分泌を促し、胃液や消化酵素の分泌を高めて消化吸収を助けてくれます。

★正しい箸の長さは？★

保育園では、手先の発達や、箸を使用する上でのお約束がわかる3歳児クラス(りす組)の後期を目安に、箸の導入をしています。箸の長さは、年齢に合わせて使用しています。

ご家庭では、何cmの箸を使用していますか？お子さんの手の大きさに合っていますか？手の大きさと箸の長さが合っていないと、正しく持てなかったり、箸でつまんで食べる(箸を動かすこと)が難しい場合があります。

子どもの手は、身長、体重のように、成長していくため、

“箸がうまく使えない”と感じたら、箸の長さを見直す機会かもしれません。

長さの目安として、手を広げた状態で、

手首のところから、

中指の先端までの長さの、+3cmが手の

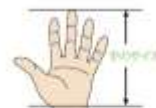
大きさに合った比較的使いやすい箸と

いえます。一度、ご家庭でも、持ち方、

手先の動かし方と同時に

箸の長さの見直しをしてみましよう。

手の大きさと  
箸サイズの  
目安表



手の大きさ	10.2cm	11cm	11.6cm	12.5cm	13.3cm	14.1cm
お箸のサイズ	13cm	14cm	15cm	16cm	17cm	18cm
年齢による目安	-2才	-4才	-5才	6才	-8才	10才

### ☆魚の解体見学をしました☆

食育活動の一環として、「命の大切さ」を知ってもらう為に栄養士が保育室に出向き、ひつじ組、ぞう組の子どもたちの目の前で魚を捌き、「魚の解体見学」を行いました。

最初に、命とはみんなにあるもの、みんなと同じように魚にも骨、血、肉があって私たちが生きていくためには、大切な命をいただいていること、「感謝していただきます」の挨拶の意味をお話し、魚の模型を使って部位の説明をしました。

実際に本物のアジ（生きた媒体）を使用し、目の前で捌くことで、視覚や音、におい等五感で感じてもらいました。

魚を捌く際の、骨を切る音や、血がでてくることに「かわいそう」「たくさん「ち「がでてきたよ」と魚の命を感じてくれているようでした。

最後に、今日の給食のメニューにあじがでる話をすると、「かんしゃしてたべなきゃだね」の言葉が聞かれ、改めて「感謝していただきます」の意味を感じてくれた瞬間でした。

食事の時間では、普段よりも「感謝していただきます」の言葉がたくさん聞かれ、「きょうはへらさないでたべるんだ」「きょうの、さかなおいしいね」という子ども達の言葉が多かったです。その日は、魚だけでなく、和え物や、果物も残菜が少なく感じました。

命の大切さを学び、子ども達は自然に SDG s にもつながる魚の解体見学となりました。



☆園庭のびわがなりました☆

6月13日(木)に、ぞう組の子ども達が、園庭で収穫したびわを使って、“びわジャム”を作りました。びわの皮むきから始まり、種をとり、包丁を使って、小さくきざみ、鍋でコトコト煮ました。

包丁で切る時は、初めての包丁の時よりも、慣れてきている様子があり、緊張感も和らぎ、子ども達も笑顔が増えたように感じました。

今回の包丁では、今までのように一定方向に切るだけでなく、びわの向きを変えて切るといった技術を取り入れました。

年長クラスにもなると発達として、最初の説明を聞き手で押さえて包丁で切る左右違う動き、それに加えて、頭の中で方向転換をする図形把握ができるようになってきます。

最後に鍋で煮る時には入れる砂糖の量に「えっ、そんなにいれるの?」と驚きの言葉が聞こえてきました。今年は収穫量が少なかったため、完成したジャムは、翌日おやつ時にぞう組だけパンに、ぬって食べました。

ジャムを食べた子ども達は、「あまずっぱい」「ほかのじゃむとちがうあじがする」「おいしいね、もっとたべたい」とパンにのせて食べる子、お皿の上にジャムをのせてつけて食べる子と様々でしたが自分たちで収穫したお庭のびわの味は格別のようでした。

※びわを生で食べると口腔アレルギー症状がでる場合があります。加熱することによりアレルゲンであるたんぱく質が分解するとされております。

