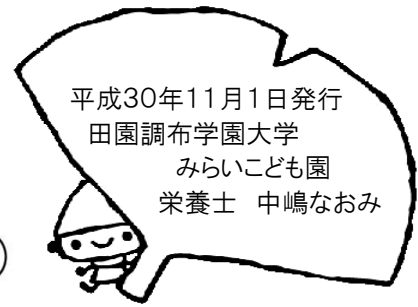




給食だより

11月号



平成30年11月1日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

お米のおいしい季節です



新米がおいしい季節です。

ごはんは味が淡白で、様々なおかずに合うので組み合わせやすく、栄養のバランスがとりやすい主食です。また、おかずとごはんを交互に食べることで味覚が豊かに育ちます。給食時におかずを先に食べてしまい、ごはんが残りがちの子がいます。「味がしないからヤダ」というので「おかずを口入れてからごはんを食べるとおいしいよ」と伝えたと半信半疑でやってみます。すると子どもの表情がパツと変わり、「おいしい」と言って何度もやってみます。ごはんをすくってその上におかずを乗せて一緒に食べ出す子もいます。「口内調味」といって淡白な味のごはんならではの食べ方です。もちろん、ごはんそのものをゆっくり噛んで食べると甘味が出ておいしいので、それをすすめることもあります。

11月24日は和食の日です。和食にかかせないお米を改めて味わってみましょう。

さんまの骨取り



10日と24日にそら・にじ組の子どもたちが、さんまの骨取りをしました。

模型を見せながら骨を取る手順を説明しそれぞれ始めました。集中して取り掛かる子、お友達の様子を観察してから始める子など見られました。その後は「先生～」の大合唱、上手に取れた骨を見せてくれたり、思うように取れなくての助けての声だったりでした。担任と栄養士でテーブルを回り個々に対応して無事に骨取りができました。

乳児クラス3歳児クラスでも模型をみせて骨を取る様子を伝え、「魚にもほねがあるんだね」「小さい骨もあるよ」など様々な発見をしながら旬のさんまを味わいました。

お芋掘り

園庭の畑のさつま芋が実り、にじ組を中心に芋掘りをしました。大きいものから小さいものまで様々な形のお芋が掘れました。これから、お芋を食べる会、幼児クラスのクッキングなどで味わいたいと思います。

給食試食会

毎日サンプルケースでは見ている給食ですが、実際に食べていただき、味付けや食感などを感じていただけたかと思えます。短い時間でしたが、日頃の子どもたちの様子やご家庭での食事についてなどいろいろお話ができました。お忙しい中ご参加いただき、ありがとうございました。