



# 給食だよ！

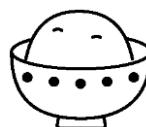
## 11月号



2019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

## バランス上手な和食



新米のおいしい季節になりました。

お米は炭水化物が豊富で、体を動かすエネルギー源として欠かせない食べ物です。ごはんを主食にすると味が淡白なので、和・洋・中の色々なおかずに合わせやすいですし、特にミネラルや、食物繊維等が豊富な野菜やひじきの煮物、良質なたんぱく源の魚や納豆、豆腐などもパンや麺よりごはんによく合います。

園の給食でもごはんとの組み合わせを多く取り入れています。味付きのごはん(ふりかけをかけたたり、混ぜごはんにしたたり)もよいですが、白米(胚芽米・玄米)とおかずを一緒に口に入れて口の中で美味しく食べる口内調味を子どもたちにもすすめています。味覚の発達にも良い効果があります。



### さんまの骨取り

今年是不漁により、さんまの塩焼きが給食で出せないかもしれない状況でしたが、お魚屋さんのご尽力で美味しいさんまを入荷していただき、1回だけでしたが、4・5歳児はさんまの骨取りにチャレンジしました。さんまの模型を見せながら骨を取る方法を説明しました。真剣に話を聞き、骨取り作業にとりかかりました。大きな骨が取れると、保育者や栄養士に見せたり、子ども同士で見せ合ったりしていました。細かい骨まで職人のように取る子やガブっと食べて小骨は気にしない子など様々な姿が見られました。



### 給食の時間から ～あの子と座りたいな～

- 給食の時間、クラスやランチルームを回っていると、泣き声が聞こえてくることがあります。何があったのか聞いてみると「○○ちゃんとおとなりになりたかった」「同じテーブルがよかった」と言ってまた泣き出します。
- 幼児クラスになると、給食の時間を一緒に過ごしたいお友だちが出てきます。同じテーブルになれて嬉しそうに食べている姿や一緒(隣)になれなかった子の少し残念そうな姿を見ると、「好きな人(お友だちや保育者)と一緒に」が美味しく食べる大切な要素になっていることを実感しました。



### 給食試食会

ご多用の中、ご参加頂き、ありがとうございます。給食を試食していただきながら、色々ご質問いただいたり、家庭での様子をお聞きしたりできました。ご感想・ご意見も今後に活かしていきたいと思えます。