



# 給食だより

## 1月号



## 食事のお手伝いをしてみよう

食事をするときにお子さんが準備や片づけのお手伝いをしているご家庭もあるかと思います。園でも3歳児クラスの途中から給食を自分で配膳したり、食べ終わった食器を片付けたりします。また、何かをこぼしてテーブルや床が汚れてしまったときは保育者と一緒に片付けます。布巾や雑巾も4・5歳児クラスは水でゆすいで絞るなどもします。最初はなかなかうまくできませんが、何回も経験を重ねると上手にできるようになっていきます。

また、調理のお手伝いも皮むきや盛り付けなどちょっとしたことでも関わると食事や食材に興味が出て意欲的に食べることにつながります。



### おもちつき

12月の食育目標は「日本の食文化を知ろう」でした。おもちつきを通して年末年始の日本の行事を経験しました。

鏡餅の写真やお米の種類の掲示をしたり、おもちつき前日に米とぎをした年長児クラスは3種類の米（白米・胚芽米・もち米）の違いを見て比べたりしました。

当日は、餅をつく様子を見て、実際に体験し、また幼児クラスはお餅を味わいました。あんこ・きなこ・しょうゆから自由に3個選んで食べるのですが、お餅の味付けをしているところで自分が食べたい味を吟味する姿がありました。おかわりもたくさんしていました。

