

おいしい伝言板

第3号 2021年10月1日 東京自由保育園

暑かった夏も終わり、ようやく過ごしやすいなってきました。食欲の秋とも言われる今の季節は、旬の美味しい食材がたくさんあります。朝晩と日中の寒暖差がある今の時期は体調も崩しやすいので、旬の食材をモリモリ食べて元気に過ごしましょう！

食育の様子

保育園では年に3回食べ物と栄養について子ども達にお話をする栄養月間の月があります。8月末に「食物繊維と元気なうち」をテーマに3、4、5歳児に分かれて栄養士からのお話をしました。9月の献立には食物繊維をたくさん含んだ食材を使用しているので少しでも食物繊維について子ども達に知ってもらえたらと思います。



初めて聞くお話に少し緊張しながらも最後まできちんと聞きました

(あか組)



お話を聞くことが2回目なこともあり、覚えている子は「はい！」と元気いっぱい手を挙げて答えてくれました！（きいろ組）



みどり組さんはお話を聞くことと、毎日の献立にどれくらい食物繊維が入っているかを廊下に掲示するお手伝いを毎朝してもらっています。栄養士のお話を思い出しながら一生懸命取り組んでくれました。

行事の様子

～防災の日～

自然災害が多いとされる日本では毎年9月1日が防災の日とされています。災害に対する認識を深めたり、突然起きる自然災害に対する備えや対策を改めて強化しようという日です。保育園でも9月に「防災の日」を設け、実際に被災してしまったときの非常食「防災用α米」を食べる体験をしています。乳児、あか、きいろ組は通常通りお部屋で食べて、みどり組はホールで栄養士から非常食のお話を聞いて食事をしました。



非常食って普通のごはんとは何が違うんだろう？「防災用α米」と普段食べているお米を比べて観察しました。感触や匂い、同じお米なのにたくさんの違いがあったね。



みどり組さんは実際に近い体験をしてもらうため袋のまま食べて貰います。「袋に入ってるから食べにくいよ～」 「あんなに固かったお米こんなにやわらかくなるの？」「普段のごはんの美味しさが違う気がする」など初めての体験に色々な感想が聞こえてきました。

～今年も美味しく出来ました～

6月からみどり組さんが漬けてくれた梅漬けが9月に完成したので、梅おにぎりにしておやつにみんなで食べました☆「梅おにぎり美味しく作ってくれてありがとう」とみどり組さんからお礼が。みんなが一生懸命漬けてくれたから美味しくできたんだよ！みどり組さん、ありがとう！



おいしい伝言板