

# 食育だより No. 11

2024年2月1日 みなみひの保育園

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



お手伝いって楽しいね♪



乳児・幼児クラスともに給食室のお手伝いはまだまだ続いています。一月からブロッコリーやごぼうなど普段あまり触れる機会の少ない野菜も登場し、「ゴツゴツしてるね」「ザラザラしてる」「つぶつぶいっぱいあるよ」など、見たり触れたりして感じたことを友達や保育士と共有したり、ボウルに入った水の中で浮かんだブロッコリーを見て「見て！すごいよ♪浮いた！」「クラゲみた～い」と感じたことを可愛らしく表現する子どもの姿もありました。乳児クラスの子ども達も手伝いをするのを喜び、自分の手よりも大きな玉ねぎを一生懸命両手で持ち、指先を使いながら皮むきをしました。同じテーブルの友達が手伝いしている際には、友達の様子を優しく見守りながら応援し、自分の順番になると意欲的に取り組む子どもの姿が多く見られました。

無理なく野菜に触れながら、手伝うことの嬉しさや満足感を感じられるよう丁寧に関わっています。

給食の時間になり、自分達が関わった食材が入っているのを発見すると、「私達が洗ったさつまいもだよ！」と友達や保育士と嬉しさを共有する姿や今まで食べなかった苦手な食材も一口食べてみようとする子どもの姿が多く見られるようになってきています♪



## ★節分メニュー★

- ・赤鬼ごはん                      おやつ
- ・つくね金棒                      ・鬼さんカップケーキ
- ・大豆の煮物                      ・牛乳
- ・清汁・ぼんかん



## ★今月のお誕生日メニュー★

- ・かき揚げ丼・さつまいも天                      おやつ
- ・わかめとささみの中華和え                      ・米粉と豆腐の
- ・マカロニサラダ    ブラウニー
- ・みそしる・清見オレンジ                      ・牛乳



## ★今月の多文化メニュー【フォカッチャ】★

フォカッチャはイタリアのパンで「火で焼いたもの」という意味があります。小麦粉・オリーブオイル・塩・イーストなどシンプルな材料で作られており、ローズマリーやオリーブが練りこまれたものもあります。料理のお供にしたり、サンドイッチにしたりさまざまな食べ方が楽しめるパンです。