

食育だより No. 8

2024年11月1日 みなみひの保育園

秋の深まりとともに野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。朝夕の寒暖差が大きくなり風邪をひいたり体調を崩しやすくなります。毎日の食事をバランスよく摂り風邪予防のための体力と免疫力をつけましょう。

みんなで力を合わせて芋掘りをしました！



春に苗植えをしてから育てていたさつまいもを収穫しました。

「おいもできているかなあ？」とワクワクドキドキしながら畑に集まってきた子ども達。

ひまわり組の子ども達は軍手をつけて畑のさつまいもを、たんぼぼ組・すみれ組の子ども達は土嚢袋のさつまいもを掘りました。蔓を引っ張ってみると、蔓が短い物から長い物・枝分かれして長く伸びている物など、様々な長さの物があり、驚く子どもの姿や、綺麗にさつまいもが連なっているのを見て喜ぶ子どもの姿などが見られました。蔓を全て抜き終った後、手で優しく土をどかすと土の中に残っていたさつまいもがたくさん出てきて、「まだあったよ！」「こんなに大きいのもあったよ〜」など、とても嬉しそうに保育士や友達と見せ合う姿もあり、芋掘りの楽しさを共有しながら秋の自然を満喫しました。乳児クラスの子も達もお兄さんお姉さんの持っているお芋をじっと見つめたり、手で触れてみたりと興味津々でした。

保育士は芋掘りを通して子どもの発見や気づきに共感したり、異年齢の友達との関わりも広げたりできるように関わりました。焼き芋大会が楽しみです！



★今月のお誕生日メニュー★

- ・ごま塩ごはん
 - ・カラフルミートローフ
 - ・ポテトインディアンサラダ
 - ・みそ汁 ・みかん
- おやつ
- ・牛乳 ・バナナケーキ（ココアソースがけ）

★今月の多文化メニュー

ピザ【イタリア】★

イタリアで現在のピザに近いものが作られたのは16世紀頃。小麦粉ベースの生地に、にんにく・ラード・塩を加えて焼いたのがはじまりといわれており、「PIZZA」と名前がついて普及したのは、トマトがトッピングに使われるようになってからだそうです。