

食べることは人とつながり生きること

給食だより

箕面保育園 給食室 2020年度11月号〈No.67〉

運動会がんばったね!

当日は天気にも恵まれ、無事に運動会を終えることができました。こどもたちは毎日一生懸命、取り組みや表現あそびを楽しんでいました。カいっばいやりきったこどもたちの表情はとても輝いていましたね。給食室からは、運動会がんばったねクッキーをプレゼントしました。

クッキーを食べながら、おともだちと運動会の日を思い出し会話が広がっていたおやつの時間でした。



感想コーナー

小川けいじくん・ふうかちゃんのお母さんより

保育園の帰りに、「パンまた作りたいんだけど。前に作ったイモムシパンかわかったし、楽しかった。お母さんもとっても楽しそうだった。」と言っていました。保育園での親子パンづくりで、3年以上前のことだったので驚きました。“かわかった”“たのしかった”という思い出と食べ物繋がって、「また作りたい!食べたい!」という気持ちになること、ひとつひとつの体験が積み重なっているのだと改めて感じました。最近は妹も一緒なのでなかなか一緒にクッキングできていませんが、保育園で日常的に包丁当番などもあるので作ることが身近にあってとてもありがたいです。いつもこどもたちに様々な経験をさせてくださってありがとうございます。

『お母さんとっても楽しそうだった。』と一緒に作ったときのお母さんのことを思い出し、会話が広がっていることがとても素敵だなあと感じました。楽しかった経験が記憶として残っていることを知り、嬉しかったです。家族と一緒に体験ができる場を作ったり、楽しく食べられる時間がまた、保育園でも作れたらいいなと思っています。

レシピ作ってみました、おうちでこんなやりとりがありましたなど、こどもたちとの素敵なエピソードを教えてください☆食事の悩みやこんなレシピ知りたいなどのご意見もお待ちしています。



噛む習慣をつけよう ③素材の味を感じられるように

こどもたちは、毎日の食事を通して噛む練習を積み重ねています。食べ物の特徴に応じて適切な一口量や噛む強さ、噛む回数などを学んでいきます。さまざまな食材や調理形態の料理を食べていくことが咀嚼する力に繋がっていきます。よく噛んで食べることで、食材そのものの甘みや味を感じられます。(お米をよく噛むと甘いですよ。)



加工食品には、添加物によるうま味が含まれていて、噛まなくてもおいしいと感じてしまいます。「かみかみすると あまいね〜」「シャキシャキ音がするよ」など五感で感じながら、一緒に食事ができたらいいなと思っています。給食では、こどもたちが素材の味を感じられるようにできるだけ手作りで薄味を心がけています。毎日の食事をたのしく、おいしく食べながら、食べ方、食習慣の基礎を築いていけるよう、見守っていきましょう。



秋の味覚を味わおう! ~親子で作れる旬レシピ~

スイートポテトパイ

<材料> 10個分

さつまいも	1本	砂糖	お好みの量
バター	10g	餃子の皮	20枚

<アレンジもできますよ>

- さつまいも⇒かぼちゃ
- 餃子の皮⇒春巻きの皮、サンドイッチ用パン
- トースターで焼く⇒揚げる
- つやだしに卵黄を塗る など



<作り方>

- ①さつまいもは皮をむき、2cm厚さの半月切りにし、水にさらしてからやわらかくなるまでゆでる。
- ②①を温かいうちになめらかになるまでつぶし、砂糖、バターを加え混ぜる。
<子どもと一緒に>すりこぎを使ったり、ジッパー付きの袋に入れて手でもみもみしても潰れます。
- ③②を丸め、餃子の皮で挟む。どんなかたちにするか相談するのも楽しいですね!
- ④トースターで10~15分焼く。こんがり焼き目がついたら出来上がり☆



秋の収穫祭をします!

実りの秋になりました。今年も収穫祭を行います! 羽釜で炊いた新米と秋が旬のさんま、手作り味噌の豚汁を食べて、収穫できたことをみんなで喜び、味わいましょう。



今月のお弁当日は10日(火) [4歳児クラス]、19日(木) [2・3歳児クラス]です。

