

給食だより

食育活動の様子 (ふじ組)



クラスで“歯について”食育活動を行いました。初めに絵本を読み、そのあと歯にまつわるクイズをしました。「虫歯になりやすい歯は、前歯と奥歯どちらでしょう？」や「虫歯になりやすいおやつはクッキーとせんべいどちらでしょう？」の問いに「なんとなくクッキーかな?」「前歯のほうが磨きやすいよね!」などみんな意見を出し合っていました♪最後にカバとライ

オンの歯で丁寧に磨く練習をしました。丈夫な歯を作るには何が大切かを伝え、歯磨きの大切さを知ってもらえたらと思います。



夏野菜収穫…その後(枝豆編)



きく組とうめ組はプランターで枝豆を育て、収穫しました。子どもたちは、茎から鞘を外すお手伝いをしました。きく組はハサミを使い慎重に切り分け、うめ組はみんなで触感を楽しみながら手でちぎりました。そのあと部屋いっぱい広がる枝豆の香りに包まれながら、茹で上がる様子を見守りました♪きく組は「小さいぶどうもこうやって食べるよね♪」と上手に口をすぼめて食べました。うめ組もつるりと豆を飛ばしてしまわないように大事に食べる様子がみられました♪採れたての枝豆は香りも濃く、甘くてみんなニコニコ完食しました♪♪



ちどり保育所 令和5年8月31日発行

食欲が増す調理の工夫



まだまだ暑い日が続きますね。暑さや夏の疲れで食欲が落ちやすい時期でもありますが、そんな時はカレー粉やスパイスで風味付けをしたり、酢やレモンで少し酸味を足す、しょうがなどの薬味で下味をつけるなど、調理のひと工夫で箸が進みやすくなります♪ご家庭でも試してみてくださいね♪



保育所での子どもたちは食欲が落ちる様子もなく、しっかりと給食を食べて元気にすごしています。9月に入ると運動会の練習もあり、活動量が増えます。



しっかりと食事を取り、元気に過ごしましょう!!



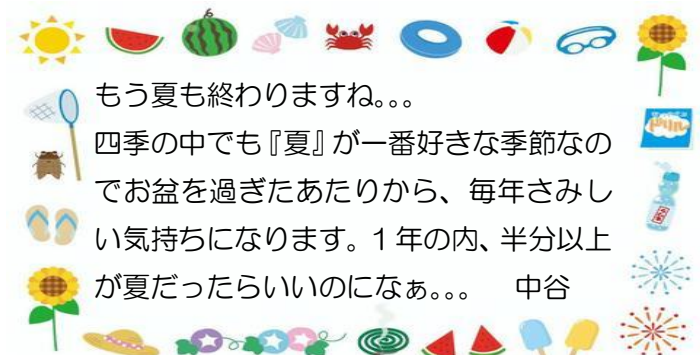
箸について No.4



前回の動画「指先の力をつけよう」はご覧いただけましたでしょうか?箸は「つかむ」「切る」「すくう」など、様々な事が出来るととても便利な食具です♪この細やかな動きを行うためにも、指先の力はとても重要になってきます。是非ご家庭でも実践してみてくださいね。

さて、来月はお箸を上手に動かすための動画を紹介していきたいと思います。箸を1本だけ持ち、ゲーム感覚で練習することにより、楽しく身につけることが出来ると思いますので、お楽しみに♪

※お箸の練習は食事に行くと、食欲が勝ってしまい元の持ち方に戻ってしまうこともありますので、食事を避けてされることをおすすめします。



もう夏も終わりますね。。

四季の中でも『夏』が一番好きな季節なのでお盆を過ぎたあたりから、毎年さみしい気持ちになります。1年の内、半分以上が夏だったらいいのになぁ。。 中谷