

# 11がっのきゅうしよくだより

## 寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

### 石焼きイモはなぜおいしい？

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、“βアミラーゼ”という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オープン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増すのです。

14日は収穫した芋を使って、さつま芋パーティです。おいしくできますように！

## おすすめレシピ

### まぐろとさつまいもの揚げ煮

#### ・レシピ

#### <材料> 1人分

まぐろ(角切り)	30g
かたくり粉	6g
揚げ油	適量
さつまいも(角切り)	40g
Ⓐ	
しょうがしぼり汁	1g
醤油	4g
砂糖	4g
みりん	1g



#### <作り方>

- ① まぐろにかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ② さつま芋は素揚げにする。
- ③ Aを合わせてひと煮立ちさせ、まぐろ・さつまいもにからめる。

#### メニューのポイント

「おいしそうー！」と声がる料理です。

さつまいもとまぐろの大きさをそろえ、焦がさないよう丁寧にあげましょう。

さつまいもの甘み、ほっこりとした食感がまぐろとあって、大人気。

# 具合が悪いときの食事

## 胃腸にやさしい食事

具合が悪いときは胃も腸も疲れています。どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。昔から病気にはおかゆと梅干がつきものでしたが、これは消化もよく、胃腸にやさしい組み合わせです。基本的にはこの組み合わせで、子どものようすを見ながら、卵を落としたり刻んだ野菜を入れたりしましょう。具合が悪いのは体のSOS。あせらずに、少しずつ食べさせてみましょう。



深見弘子「胃腸にやさしい食で体力回復」『元気がでる子どもの朝食』食べもの文化編集部編(芽ばえ社)参考

## おなかをこわしたときの食事

消化のよいものが一番です。食物繊維の少ない、やわらかいものを中心にしてみましょう。肉はおなかの負担になるので控えましょう。

**おかゆにすりおろしたにんじん、大根を入れて**  
食べられそうなら卵を一つ落とします。



**フレンチトーストに**  
パンを牛乳につけて、溶き卵をつけて焼く。油を使わずに焼けるフライパンで。パンは生よりも焼いたほうが消化がよいです。



**ラーメンなどの加工食品は油脂をきんでいるので避けましょう**



深見弘子「胃腸にやさしい食で体力回復」『元気がでる子どもの朝食』食べもの文化編集部編(芽ばえ社)参考

## クラスの食事風景

### ●くるみぐみ



運動会後より、こはるさんの離乳食がスタートしました。初めての重湯を口にしたときは、「ん？」という表情をしていましたが、2日目3日目と進むと、上手に口を開けてゴックンしていました。これで、みんなが食事を共にすることになりました。

保育園での離乳の長所は、子どもの育ちを保護者だけでなく、保育士、調理師、栄養士、時には園長先生も交えて確認したり、方向を探っていける点があります。2つ目は、離乳食を独立させて、それだけをたくさん作るの、一人分だけを作るよりおいしくできるといこと。また、作り置きをするということがないので、毎日新鮮な材料で調理することができます。3つ目は、離乳を進める目安があるということと、みんなで食事をする楽しさを身につけ、「自分で食べたい」という意欲を育むことができるということです。そのためにも、保護者と保育士が常に連絡を取り合い、話し合える環境を作って、離乳を進めるということに大事にしています。

### ●どんぐりぐみ ~おいしい新米！いただきます！~



今年もりんご・ぶどうさんが大切に育てたお米が収穫されました。運動会を前に、りんご・ぶどうさんから『新米と一緒に食べて、運動会をがんばろう』と招待を受け、全クラス一緒に給食を食べました。炊き立ての白い、ピカピカのご飯。いつもはご飯よりおかずが好きな子どもも、あつという間にご飯を食べておかわりをしました。良い香りと甘みのあるご飯のおいしさは、どんぐりさんにもよく分かったようです。新米パワーで元気に運動会を乗り越えることができました。

### ●あんずぐみ ~お米を食べて力をつけよう~

ぶどうさん、りんごさんが植えたお米が出来上がり、弟や妹たちにも運動会で力が出るようにとごちそうしてくれました。

お兄さん、お姉さんに「このご飯食べたら力つくよ」と言われ

「いっぱい食べる」「力つくもんね」と嬉しそうにおかわりして食べていました。

### ~いっぱい食べてこうもりに負けないぞ~

運動会に向けて、かっけっこで早く走れる力、高いお山が登れる力、ジャンプする力、こうもりに負けない力が付くようにと給食ももりもり食べていた子ども達でした。いりこのおやつの中には「いりこは骨が強くなるよ」と言うとおたまじゃくしも食べてる」と毎日エサをあげている子ども達は、すぐに気づき嬉しそうでした。そして「おたまじゃくしもいりこを沢山食べて、ジャンプが上手なかえるさんになったもんね」とお話しすると「かえるになってジャンプするもん」と僕もわたしもといりこをパクパク食べていた子ども達でした。給食をたくさん食べて力をつけて運動会当日も元氣なかえるさんになってしゃっきりだけを探ってきました。

### ●まつぼっくりぐみ 食事



ぶどうさんとりんごさんが植えたお米が実りの秋を迎え収穫を行いました。そしてそのお米を「力をつけよう！」とみんなでいただきました。食べる前にはぶどうさんからどうやってお米を植えたのか、どのようにして刈ったのか?などの話を聞き実際もモミがついているお米を見て色の違いなども学びました。そしてまちにまった「いただきます」をすると「あまいね」「おいしい」との声も聞かれ、大好きなりんごさんが作ったお米はまた格別においしかったようです。

### ●りんご・ぶどうぐみ ~みんなで稲刈りだ！~



田植えをしてから日に日に大きくなっていくお米。稲が大きくなっていく様子を見たり、周りの田んぼでは稲刈りが始まっていて、「ぼく達のお米も大きくなってね」「いつ稲刈りするの?」「早く稲刈りしたいね」「おいしいかな?」穂先を指差しながら「先生これがお米?」「ちっちゃいのがたくさんついてる」「こんなにいっぱいついて疲れるはずなのに、頑張ってる!」「お米さん強いね」と実ったお米を見ながら、稲刈りする日を待ちわびていました。

台風の影響を考えて、予定を変更し、子どもたちだけで稲刈りとなりましたが、当日は片手に鎌を持ち、もう片方の手には稲をしっかり握りしめ、鎌を引きながら、一生懸命に刈ってくれました。

最初は、「難しい」「なかなか切れない」と言っていた子ども達も鎌を上手に使いこなせるようになり、今度はどこを刈るのかちゃんと自分たちで考え、どうやったら安全に切れるか、足の置き場、鎌の使い方を体験することで、学んでいました。前向きにひたすらに刈り進んでいく姿にたくましさを感じました。

自然と、ぶどうのお兄ちゃんお姉ちゃんが刈った稲をりんごさんが受け取り、脱穀機に運んでいくという流れ作業を淡々と凜としてやってくれました。お互いに「〇〇ちゃんハイ」「ハイ任せて!」と声を掛け合いながら運ぶ姿が本当に素敵でした。それぞれに役割を考え作業をする姿に子どもたちの素晴らしい力が育っている事を感じ、とても嬉しくなりました。

### ~お米を食べよう!~



子どもたち「いつお米出来るの?」「お米食べたいな」とお米を食べる日をととても楽しみにしていたので、それを聞いた北里さんも、子どもたちの為にとお米を乾燥し、脱穀して持ってきて頂きました。それを知ったぶどう組の子どもたちは「北里さんだ。ありがとうございます。」「僕たちも運びたい」「手伝いたい」と言って動きだしていました。私たちが働きかけなくても、子どもたちは自分たちで考えて行動しようとしていました。そんな姿がとても嬉しかったです。



次の日は、収穫したお米を自分たちで、お米を洗い、弟妹たちを招待し、“お米を食べて力をつけよう”の会を行いました。稲穂から脱穀する時は、「お米がシャラシャラいってお金みたい」「お米のシャワーだ~」ととても驚いていた子どもたち。もみ殻付きのお米→玄米→白米になっていく事をしった子どもたちは、「全然色が違う」「これがお米になるんだ」「こんなに白くなるの~」ととても驚いていました。お米を洗う時もこぼさないように慎重に洗ってくれました。白米が炊きあがり、窯のふたを開けた時は思わず歓声が上がりました。「おー」「いいにおい」「早く食べたいね」とつぶやいていた子どもたちです。お米を食べる時も「おいしい」「甘いね」「お米のお代り下さい」「お米おいしいからたくさん食べたい」「力が付いてきたよね」とたくさんほおぼってお代りしてくれました。

このように運動会に向けて力をつけた子どもたち。弟妹たちも喜んでくれて、とても素敵な会が出来ました。

