



家族で鍋を囲みましょう

冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものがおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。

日本の果物といえば、
このみかん！



ミカンを食べよう

ミカンの仲間、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。

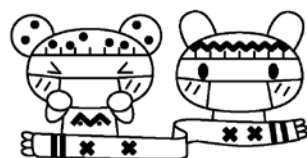
かぜが流行しています

かぜをひかないために、帰宅直後に必ず手洗いとうがいをし、適度な水分をとらせてください。のどの乾燥も、かぜをひく要因の一つです。

やけどに注意

冬には、やけどをしてしまう熱いものが子どもの身のまわりに増えます。沸かたてのやかん、おみそ汁、カップラーメン、スープなどに気をつけてあげてください。

【やけどをしたら……】○なるべく早く冷水に当てて、20分ほど冷やし続ける／○(冷やし終えた後は)小さなやけどなら、清潔なガーゼを軽めに当ててあげる。大きなやけどなら、濡れタオルを当てたまま(かかりつけの)病院に行く／※服の上からやけどをした場合は、服を着たまま冷水に当てる。慌てて服を脱がせて傷を広げないでください。



子どもの食事 ～食教育をはじめる時期～

乳児期には、食べ物を選択して与えるという食行動は、おとなの役割です。1歳になって、よちよち歩きをしたり、物をつかむことができるようになると、手の運動機能が発達して、脳の発達も盛んになってきます。そして、知識がだんだん備わってきます。

そうすると、子どもは見る物、さわる物が欲しくなったり、食べられないものでも食べようとする食行動が現われます。しかし、食べ物に対する知識や、食べてもいい・いけない、食べても安全か危険かということを見分ける力は、まだありません。大人は、食べられない状態の物でも、調理・加工することによって食べられるものに変える実践力を持っていますが、子どもには、その知識や実践力は、まだありません。

それが3歳くらいになると、「これは大丈夫」「これはだめ」と大人がきちんと伝えれば、わかるようになります。知識欲が芽ばえ、自我が発達してきて、自分の意志もある程度は表現することができるようになってきます。「三つ子の魂百までも」ということわざがありますが、3歳くらいから、いよいよ食べることへの教育(=食教育)をはじめてもいいのではないかと思います。そしてその際には、日常生活の何気ない場面で行っていくことが大事だと、私は思っています。

また、3歳～5歳は、食習慣の形成期でもあります。子ども規律ある生活とリズムカルな食習慣を身につけていく時期です。食事のマナーや、お茶碗、スプーン、お箸という食具の使い方などを教育していく時期です。その際に、できるだけ子どもの手の大きさや運動機能にあった食具を与えることが大切です。大きすぎる茶碗や長すぎる箸では、子どもは使いこなせません。

このころには、精神的な発達も著しいので、みんなと一緒に食べる、ある一定の時間のなかで食べ終える、という食習慣も身につけさせるとよいでしょう。食事を楽しむということ、嫌いなものでも食べるということなども身につけさせていくことが大切です。そういう食習慣が身につかないと、「偏食」「ながら食い」「だらだら食い」「遊び食べ」などといった問題のある行動が現われるのではないかと考えています。

おすすめメニュー紹介

ヘルシーで栄養たっぷり「畑の肉」の、大豆を使います。

ソイバーグ (大人6人分)

ソイsoy = 大豆

水煮大豆	250g	1. 水煮大豆は粗くつぶす。
玉葱	250g	2. 玉葱はみじん切りにして色づくまでよく炒める。
じゃがいも(蓮根でもよい)	250g	3. じゃがいもはすりおろす。(蓮根をすりおろしてもよい)
パン粉	20g	4. 1, 2, 3とパン粉を合わせ、塩、コショウで味を調えて6個の小判型に丸めておく。
塩 小さじ1/3、	コショウ 少々	5. 中までしっかり火が通るように蓋をして、両面きつね色になるまで焼き、Aを回しかける。
サラダ油	大1	
A	濃い口醤油 大さじ2	
	赤酒(本みりん) 大さじ1.5	
	砂糖・酢・酒 各小さじ2	



クラスのお芋クッキング

●くるみぐみ

～初めてのクッキング！～



みんなで収穫したお芋でクッキングに挑戦しました！絵本『さつまのおいも』を読んで、クッキング開始！と思っているとところへ、さつまのおいもがやってきました。じーっと、お芋を見つめる子ども達に、「ぼくをおいしくしてね」と、お芋に声を掛けられちょっと驚いた様子の子も達でした。クッキング自体は、アルミでお芋を巻くだけですが、保育士が目の前で巻いて見せると、「はやく、はやく」というように、手をバンバンさせて待っていました。自分たちでまいたお芋を給食室へ持って行き、「焼いてください」とお願いしてきました。おやつ時間にはおいしそうな匂いがしてきました。全クラスそろって、お芋パーティーです。秋の味覚を五感を使って楽しめました！

●どんぐりぐみ

お芋クッキング・パーティー（焼き芋）



絵本『さつまのおいも』を読んだあと、“さつまのおいも”さんがやってきました。「おいもさん！」「おはよう」と嬉しそうな子どもたち。「りんご・ぶどうさんのお芋はここにあるよ。ぼくより力が強かったら、このお芋をあげよう」とお芋のつるで綱引きが始まりました。「うんしょ、とこしょ」と絵本のセリフで一生懸命に引っ張ると「ぼくの負けでごわす」とおいもさんが尻もちをつくと「やったー」と子どもたちは大喜びでした。もらったお芋は自分の手で包みます。アルミホイルでお芋を包み「ぎゅっぎゅ」「できたー」「ほら、みて」と自分でできたことを誇らし気に教えてくれました。給食室に「おいしくしてください」「焼いてください」持っていき、調理をしてもらい、午後のおやつの時間に全クラスでお芋パーティーをしました。

くるみ・どんぐり・あんずさんは焼き芋、まつぼっくりさんはスイートポテト、りんご・ぶどうさんは大学芋を作り、お芋づくしのおやつを異年齢で一緒に頂きました。「おいしいね」「おかわりください」とお姉さん、お兄さんと一緒に楽しい、おいしい時間を過ごしました。



●あんずぐみ

～お芋ほりしてお芋パーティ～



子ども達が掘ってくれたお芋を使って、焼き芋を作りました。絵本『さつまのおいも』の中でもやきいもパーティーの場面があり、やきいもパーティーをイメージして遊んでいたもので「やきいもパーティー！！お芋食べたら、おならでるね」「おなら、くさいばい」など作る前から絵本の世界と重ね合わせて楽しみにしている姿がありました。「お芋をね、キラキラのホイルでクルクルってまくんだよ」とやってみせるとやりかたを真剣な表情で見っていました。そして今度は子ども達の番。お芋をクルクルとまいて、「こうでいいの？」と失敗していないか保育士に確かめながら慎重に取り組んでいました。破れてしまって、「やぶれた～」と心配してしまう姿もありましたが、「大丈夫！大丈夫！」と保育士に直してもらおうと「だいじょうぶだった」とほっとして嬉しそうになっことと笑う笑顔も可愛かったです。



まき終わり「やいてください」と給食先生に焼いてもらい午後から全クラスでお芋パーティーをし

した。未満児さんは焼き芋、まつぼっくりさんはスイートポテト、りんごさんとぶどうさんは大学いもとそれぞれのクラスが作ったお芋料理を持ち寄り「皆で掘ったもんね」「皆で作ったもんね」と収穫を喜びながら美味しくいただきました。「あんずさんが作った焼き芋美味しいよ」とお兄さん、お姉さんも言ってくれてあんずさんも嬉しそうでした。沢山お替りして食べました。



●まつぼっくりぐみ ☆さつまいもパーティーをしました！



午前中はクッキング！まつぼっくりさんは『スイートポテト』を作りました。給食の先生に湯がいてもらったサツマイモの皮をむき棒を使って潰す・混ぜる作業を行いました。事前に工程を描いた紙を見ながら説明をして、壁に貼っていたので「皮をむいたらつぶさんばんね」「次は混ぜるんだよね」と絵カードを見ながら見通しを持って進めていきました。混ぜ終わると給食の先生にお願いしてオーブンで焼いてもらいました。「もうできたかな？」と焼けるのを楽しみにしていた子ども達！お昼寝の後はいよいよおいもパーティーです。りんご・ぶどうさんは大学いも、あんず・どんぐり・くるみさんは焼き芋を作りました。各クラスで作ったものを持ちよりみんなで食べました。「まつぼさんのスイートポテトおいしいよ」と言われとても嬉しそうな子ども達でした。「おいもたべたからオナラがでると」「私たちの勝ちでごあす！」と“さつまのおいも”も飛び出し楽しいおいもパーティーとなりました。

●りんご・ぶどうぐみ

～クッキング・サツマイモ収穫パーティ(大学芋)～



収穫したサツマイモで、「クッキングをしたい」と楽しみにしていた子ども達。絵本『おおきなおいも』に出てきていた大学芋に関心を寄せていたので皆で大学芋を作ってみる事にしました。

今回のクッキングは、『包丁で切る』事に挑戦しました。「固いね」「切れないな～」とどうしたら切れるだろうかと包丁の入れ方、力の入れ方など自分で試行錯誤しながら切ったり、サツマイモの切り口から出る、でんぷんを見て「なんか、ボンドが出てきたよ」「これボンド？くつつくの？」「食べ物からボンド出てこないよ。ヨーグルトだよ」と面白いつぶやきが聞かれたり、フライパンで火を通すと濃い黄色に変化するのをみて感動したり、体験を通して色々な発見をした子ども達でした。そして、ぶどう、りんごさんは『大学芋』、まつぼ

っくりさんは『スイートポテト』、あんず、どんぐり、くるみさんは『焼き芋』と各クラス作ったサツマイモ料理を持ち寄りみんなで収穫パーティーをしました。「お芋料理って沢山あるね」といろんなお芋料理を味わって楽しいひと時を皆で過ごしました。大学芋も大好評で沢山お替りして食べた子ども達でした。

