

# 8月のきゅうしよくだより

## たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

まだまだ暑い日が続きます。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

**「いただきます」の意味**  
「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

### 食べ物に対する気持ち

便利な世の中になりました。電子レンジで食べ物を手軽に調理できます。食べ物に対して感謝の気持ちを抱かせにくい環境ですが、「尾頭つきの魚」を調理するところを見せてあげるなど、加工前の食材に触れる機会を与えてあげたいですね。

～おいしい夏野菜をたくさん食べよう！～

【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す

※ほてった体を冷やしてくれます！

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す

※水分がたくさん含まれています！

【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める／利尿作用

【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調子を整える

※タンパク質がたくさん！

### 赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り、血圧を下げます。消化促進、疲労回復に働きます。



### 緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、むくみを解消します。



### 紫色の夏野菜

眼の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める効果があります。



## 生野菜が苦手な子には…

野菜、とくに生野菜にはそれぞれ独特なにおいと歯ざわり、舌ざわりがあり、口の中で広がる“うまみ”がありません。歯がまだ十分に噛むという機能を発達させていない時期には、大人になると好きになるパリパリした歯ざわりはやはり苦手です。はじめからそのまま食べさせようとするのは無理なことです。食べ慣れて、好きになるにはいくつかの手だてが必要になってきます。

● ゆで野菜などからはじめて、徐々に生に近づける。

● 味を補う＝肉や野菜などのタンパク源をつかう、ドレッシングやあえ衣をつかう。

たとえば、せんぎりキャベツを食べさせようと、細かく切ってもベターと出してしまう子はみじん切りにしても同じことです。“きれい”ではなくて食べなれていないからです。離乳食からつなげてみる必要があります。

① まず、野菜スープの実として煮込んだものでキャベツの味を覚えます。

② ロールキャベツやきざみ煮など出し汁でじっくり煮たものから、徐々に煮込みを少なくしていきます。

③ せん切りにして、お好み焼きに入れる。はじめはやはりほかの野菜と煮込んだものを用いますが、徐々にせん切りの生キャベツを入れても、余熱でしっとりとしてたべられます。

④ せん切りにしてゆでて、あえものに。ごまあえやおかかあえ、じゃこあえなどにしたり、キャベツや春雨や卵、ささみで酢の物にしたり、ドレッシングやマヨネーズでサラダにしたりして、ゆでかたを徐々に生に近づけていきます。

⑤ せん切りにして、炒めものに。はじめは玉ねぎや人参と一緒に炒め煮としてだし汁を加えて煮ますが、徐々にいためるだけでも食べられるようになり、大切りにしても大丈夫です。

## クラスの食事風景とクッキング

### ●くるみぐみ



れなさんも保育園での離乳食が始まりました。スプーンを口にくわえたり、モグモグゴクンも、だいぶ上手になり食材の種類も増えてきました。離乳食をすり鉢でゴリゴリしている、「早く食べたいよ」と言わんばかりに「ンーンー」と催促しています。

なのさんやななみさんもスプーンを持って使ってみたり、手づかみで食べたりしています。まだうまく使えないので、手づかみがほとんどですが、そっと手を添えるとすくう動作を真似したりしています。りん君、かける君は、すくうのは難しいので手を添えています。自分で口まで運んでいます。スプーンを口に入れるときに、返さないように促しています。

おやつ時間に食べるトウモロコシを皮むきさせてもらいました。初めて見るトウモロコシにきゅつと口を結んでおそろおそろ手を伸ばす子、「何だろう！」と好奇心旺盛に手を伸ばす子と様々でした。中身が見えるくらいまで皮をはがし、黄色い実が見えるとニコリ笑顔。恐る恐る触っていた子も、お友だちが触っている様子を見たり、実際に触っているうちに慣れてきたようで給食室まで運んでいました。おやつには、もちろんおいしそうに食べていた子ども達でした。

### ●どんぐりぐみ ～とうもろこしの皮むき



給食の先生に頼まれて、おやつに食べるとうもろこしの皮むきをしました。小さな子どもたちの手で、皮をむくのは容易ではありません。指先で皮をつかみ、一生懸命に力を込めて皮を引っ張っていました。黄色い中身が見えてくると「あ」「きゃははは」「んー」とそれぞれに嬉しそうに保育士に教えてくれました。むき終えたとうもろこしは自分の手で給食室まで運び、給食の先生に渡したあとは満足気な表情をしていました。みんながむいたとうもろこしは、その日のおやつになり、おいしく頂きました。

### ●あんずぐみ ★クッキング～トマトサンド作り～



絵本『サンドイッチ サンドイッチ』を読んで子ども達とサンドイッチ作りを楽しみました。ぶどうさんの畑で収穫してもらったトマトときゅうり、そしてチーズを準備しました。「パンにマヨネーズをぬって、チーズときゅうりをのせ、そしてトマトをのせてパンで挟むと出来上がり」と言葉はを添えながら作ってみせると、「これと一緒にだ～」と絵本『サンドイッチサンドイッチ』の絵と照らし合わせて大喜びでした。

「〇〇ちゃんもする～」「トマトする～」「チーズもする～」「手おひぎで待ってるばい」とかつこよく座ってまってるから早く材料配ってというように姿勢を正していました。スプーンの後ろを使ってパンにマヨネーズをぬり、チーズやトマトは柔らかいので子ども達も切れないように優しくつまんでのせていて、小さいけどしっかり考えてやっているんだなと感心しました。「〇〇ちゃんが作ったサンドイッチおいしい～」と自分で作ったサンドイッチに大満足しながら食べていた子ども達です。そして、クッキング後も「サンドイッチサンドイッチ」の絵本をみながら、「これ作ったね。チーズ入れたね」「また作りたいね」と楽しかった体験を振り返りながらお話したり、ままごとのトマトときゅうりや食パンでサ

ンドイッチを作ったりして楽しんでいます。

### ●まつぼっくりぐみ ★クッキング～カレーライス作り～

お泊りの日にはみんなでカレーライスを作りました。バスに乗って買い物にも出かけ子ども達は今か今かとクッキングの時間になるのを待っていました。初めて道具（ピーラーや包丁）を使ってのクッキングです。力加減が難しいようでしたが野菜をしっかり見て切っていました。「これ、おかあさんも使ってるよ」と憧れのお母さんみたいに包丁やピーラーを使えたことが嬉しいようでした。カレーライスが出来上がると「これは僕が切ったおいもだ」と具材の一つひとつ確かめながら味わって食べていました。

### ●りんご・ぶどうぐみ

#### ～まつぼっくりさん、お泊り楽しんでね！～



夏野菜を植える時に「小さい子たちにも食べさせたい」と言っていた子どもたち。まつぼっくりさんのお泊り保育があるということで、野菜をプレゼントすることにしました。まつぼっくりさんのお泊りの前の日に、『まつぼっくりさんお泊り楽しんでね』の会を開きました。まつぼっくりさんと呼ばひ「りんごさんとぶどうさんが畑で育てた夏野菜です。これでカレーを作ってね」「お泊り楽しんでね」といいながら、まつぼっくりさんに野菜をあげていました。まつぼっくりさんから「ありがとう」と言われるとにっこり照れながら嬉しそうにしていた子ども達の笑顔がとても可愛かったです。この日の会食では「私たちもお泊りしたの」「温泉とか楽しかったよ」「夏野菜カレーおいしかったよ」「お泊り楽しいよ」と楽しかった事を語りながら食事をし、勇気を分けてあげていた子どもたちです。そんな姿も素敵でした

#### ～夏野菜について～



7月は、夏野菜についてのお話でした。「夏野菜には、身体を冷やす力がある」という事を聞いて、自分たちが育てているきゅうりやトマトには、暑い夏を乗り切るためのすごい力があることを知り、「そんな力があるの!!」「きゅうり好きだからいっぱい食べよう」「トマトもおいしいね、保育園の畑もいっぱいトマトがなってるもんね」と話しも弾みつつ、夏野菜サンドイッチを子どもたちの目の前で作りました!

「サンドイッチおいしい」と大好評でした!

葉がおい茂り、日増しに大きくなった夏野菜。中でもたくさん実っているのが、ミニトマト、なす、ピーマン、おくらです。畑へ向かう足取りは軽く「今日は大きくなっているかな～」とワクワク胸を躍らせている子どもたちです。

ミニトマトは「これは赤くなっているから取っていいの?」「これはオレンジ色だからまだか～」「あー先生、緑のトマトがとれちゃった!」「あーいいにおい!」など畑で色の違いを感じたり、どの位色ずいたら食べごろかという事が分かるようになってきました。赤い実を見つけるたびに「あー今食べたい!」とつぶやく場面も…食べることも一つの楽しみです。なので、「よーし、食べてみよう」というと大喜びで口に運んでいます。「太陽の味がする」「甘ーい」「おいしー」と大満足の子どもたちです。

