

9月 きゅうしよくだより

食欲の秋です

朝夕の空気がひんやりとして心地よい季節になりました。子どもたちは「食欲の秋」を感じているようで「おかわりください」の声をよく耳にするようになりました。

季節のかわりめは、気温の変化が大きくなるため、体調には気をつけながら過ごしたいものです。



ベリー類でかぜ予防

目に良いと言われるブルーベリー。ベリー類には「かぜ・インフルエンザを予防するパワーもある」と言われ、また感染してからでも、その悪化を抑えることが期待できるとのことです。またヌルヌル食品も、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。



赤・黄色・緑をそろえた食事

お父さん、お母さんは子どもたちが食べやすい食事ができるよう、日々いろいろなことを考えながら、こんなふうには献立をたてているのではないのでしょうか。それでは、夕食の中身を見てみましょう。ご飯やパン、うどんなどは力になる黄色の仲間。肉や魚、卵や豆腐は筋肉になる赤の仲間。野菜は緑の仲間というふうに赤・黄・緑の3つに色分けしてみると、簡単に食事バランスを確認することができますよ。鶏肉と油揚げは赤、ご飯は黄色、冬がん、トマト、アスパラガス、なめこ、は緑。あつという間に、赤・黄・緑のそろった食卓が完成です。

少し味にアクセントをつけたり、ゆでる、煮る、炒める、揚げるなどの調理法を上手に組み合わせることでさらに食欲をそそる食事作りの手助けになります。

食事のいろどりに気をつけよう！

野菜や果物のカラフルな色素は、じつは免疫力アップやがん予防に効果があると、今注目されています。これらはフォトケミカルと言われる栄養成分です。イソフラボン、ポリフェノール、カテキン、リコピンなど、みなさんも聞いたことがあると思います。色とりどりの野菜や果物を食べて体が元気になるなんて、ちょっとうれしい気分になりますね。野菜や果物を上手に取り入れて食事のいろどりを考えることは、健康のみならず食欲も増してくれます。みなさんの食事、色のバリエーションは豊富ですか？揚げ物など「茶色ばかり」にならないよう気をつけましょう。



【お弁当メモ】 お弁当は何色？

～ 色が多いとおいしそうですね！ ～

彩りが5色（白・赤・緑・黄・茶など）以上そろっていれば、見た目からとてもおいしそうなお弁当になります。

海の野菜

海の野菜、海そうにはすごいパワーがいっぱい！

日本を取り巻く海、ここにはコンブ、ワカメ、ヒジキ、ノリ、アオサ、テングサなどをはじめ、たくさんの海そうが生育しています。そのままゆでて食べたり、乾燥させて加工したりと、日本では古くからこの海そう食品としてとても上手に取り入れてきました。これはあまり世界に類を見ません。日本が世界一の長寿国である理由の一つとして、海そうを日常的に良く食べているからという人もいます。

海そうは貴重なビタミンやミネラルの供給源として、また最近ではからだの抵抗力を強め、がんや生活習慣病を防ぐフコダインという栄養素など、野菜や果物と同じように健康維持に欠かせない成分が豊富に含まれています。とくに食物繊維を多く含む食べ物では上位10品目の中に海そう類が6つも入っています。海そうに含まれる水溶性の食物繊維は腸内の善玉菌を増やして大腸の働きを助け、からだの抵抗力も強めます。さきほどのフコダインもその食物繊維の一種です。また最近の研究では、子どもの知能の発達や老人性痴呆の予防にも海藻の栄養成分が大きな働きをすることもわかりました。みそ汁の具や酢の物はもちろん、サラダにしたりと海そうを使った料理はとてもバラエティー豊かになっています。ぜひ食卓に日常的に取り入れていきたい食品です。

おすすめレシピ

鶏つくね

・レシピ

<材料> 1人分

鶏ミンチ	60g	片栗粉	1.5g
ひじき（もどしておく）	0.3g	同量の水で溶く	
枝豆（実のみ）	5g		
ホールコーン	5g		
塩こしょう…	少々		
油	3g		
④			
しょうゆ	4.5g		
酒	2g		
砂糖	0.5g		
塩	0.5g		

<作り方>

- ① ボウルに鶏ミンチ・ひじき・枝豆・コーン・塩こしょうを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ② ①を小判型に整え、油を熱したフライパンで焼く。
- ③ 鍋にAを煮立て、水溶き片栗粉を加えてたれを作り、②にかける。

メニューのポイント

蒸しても揚げてもOKの、
色鮮やかつくね。

つくねの材料に枝豆・コーン・ひじき？意外な組み合わせですが、これが人気。

粘りが出るまでしっかり鶏肉を練ると豆類がしっかりくっつきます。

夏の終わりに みんなで そうめん流しに挑戦！



今年の夏もみんな水と仲良しになり、プール遊びが大好きになりました。そこで、～プール楽しかったね!そうめん流し!～をすることになりました。朝から、「今日、そうめんながしすると?」と何度も聞いて楽しみにしていた子ども達

でした。りんごさん、ぶどうさんの番になりました。「やった～!そうめんながし!」とコップと箸を持って急ぎ足でお庭へ向かいました。流れてくるそうめんを目を輝かせて待ちます。箸を立てるとそうめんがひっかかり「きた～!」とコップへいれズルッと口に入れると、「ん～おいしい!」と満面の笑みで食べていました。お家ではなかなか味わえない夏ならではのそうめん流し。夏野菜、すいか、とうもろこし、そうめん流しと「食」でも夏を満喫した子ども達でした!

命の日の集い

●くるみぐみ



命の日の集いでは、料理される前の魚や野菜に触れ、命の大切さを体感しました。大きな魚の姿に少し驚きながらも手を伸ばし、触っていた子ども達でした。ぶどうさんの畑に行って、野菜の収穫も体験しました。見学の予定だったのですが、畑に着きどんぐりさんやあんずさんが畑にはい

っているのを見て、行きたくなったようです。畑の中でミニトマトを収穫し思わずその場でパク。何とも言えない表情でおいしそうにはおぼっていました。普段は調理されたものが食卓に出てきますが、自分たちが食べているものは何かを知るという意味でも、いい体験が出来たのではないかと思います。

みんなで昼食が食べられるようになりました。りん君、かける君は、保育士が手を添えてスプーンで食べています。ななみさんやなのさんもスプーンを持っていますが、まだ手づかみも多い時期です。自分で食べたいという気持ちを大事にしています。れなさんはいろいろな味や触感にも慣れてきています。おやつ時間は、手に持ちやすいものは自分で持ち口へ運んでいます。

なんとといっても、みんなで顔を見合わせて食べることで食事の時間を楽しみ、お友だちの姿を見て、食べてみようとしたり、スプーンへ興味をもって同じように使ってみたりしている子どもたちです。

●どんぐりぐみ

命の日の集いでは、“一日一日を大切に生きること”“愛されていることを”を実感出来る取り組みをしました。命を大切さについてみ



んなで考え、取り組みを通して今が楽しい!生きていって素晴らしい!と思える日々を一緒に過ごせるようにと取り組んできました。『あかちゃんだったころ』というパネルシアターを見て、お母さんのお腹の中で赤ちゃんが育っていく様子を見たり、誕生してから1年間どのようにして大きくなるのかの話話を聞きました。

次に丸のままの食材に触れます。スイカ、トマト、かぼちゃ、きゅうり、なす、鯛やエビを見せ、触ってにおいをかぎ、命あるものの実体を体感しました。そして「みんなでごっこあそびをしよう!」。

また、お手伝いあそびを通して「できたね」「ありがとう」などの大人の声かけに応えながら、生活体験のまねっこを楽しんできました。

りんご・ぶどうさんの畑に行き、ミニトマト、なす、オクラの収穫をさせてもらいました。ミニトマトは収穫してはその場で食べ、野菜のいのちを頂いていることを伝えてきました。給食では実際に触れた食材を料理してもらい目の前で取り分け「命まるごといただきます」とくるみさん、あんずさんと一緒に楽しい雰囲気の中で頂きました。

1歳児さんに十分な意味は分からなくても、みんなで作る楽しい雰囲気は心に刻まれた1日だったと思います

●あんずぐみ ～命まるごと～(命を頂きます)



私たちは命を頂いて自分たちの命をつないでいますが、日ごろそんな事は全く考えず食事をしてるのが現実ではないでしょうか。2歳児さんには難しい事ですが、なにか感じるものがあればと思い、命の日の集いでは、給食先生が食材をそのままの姿で調理した命まるごとメニューを頂きました。

朝から、その日の食材に皆でふれました。お魚もそのままの姿で「お魚のおめめ」「しっぽ」と嬉しそうに触れる子や、「イヤ」と怖くて手を引っ込めてしまう子と様々でした。

そして給食では「お魚さん、海で泳いでいたけど皆に大きくなって欲しいから、命をくれるんだって、命を頂きますと行って食べようね」とありがたい気持ちを込めていただきました。

●まつぼっくりぐみ ★命をいただきます

8月は、命の日の集いがありました。『みんな尊い命なんだよ』という事を伝えたくて、命の誕生のお話を聞いたり見たりしました。

当日は保育士が寸劇で…エビやさんまの気持ちになり食べられるのは嫌だけれど、みんなの力や栄養になることを伝えました。

また、色んな命に支えられて、色んな野菜や動物たちの命を頂きながら、生かされているんだという事も、お話しました。少し難しい話でしたが、話の後にまつぼっくりぐみは実際エビを焼いて命を頂くことにしました。「それでは、エビさんの命を今からいただきます」と



焼こうとすると「かわいそう」「あついでいいよらす」「にがしてあげよう」の声も出てきました。そこで、「逃がしてもいいけれど、食べれないよ」というと、エビを食べるのを楽しみにしていた子ども達は、「食べたい」と今度は気持ちが揺れ動き始

めました。食べないとお腹がすいてしまう・・・でもエビの命が・・・と子ども達の心は複雑の様でしたが、エビさんは死んでしまうけれど皆の命になってくれる、この命を大切にしようと話し、焼くことにしました。

給食は、素材の姿が子ども達にしっかりわかる様に「調理された命まるごとメニュー」でした。「命を頂きます」と黙々と食べている姿からは、「命をいただいて食べている」と言う感謝の気持ちが伝わってきました。すぐに忘れてしまい、物を粗末にしがちになりますが、この日の事を時々振り返りながら、命に感謝していただいていたらと思います。



●りんご・ぶどうぐみ



命の日の集いでは、わたし達も命をいただいて生きている、と言う内容の劇をまつぼっくりさん、りんごさん、ぶどうさんで見ました。始めは「釣った魚を食べたらかわいそう」と言う声も聞かれたのですが、釣った魚たちも小さい生き物を食べて生きている、私たちも食べ物を食べないとお腹が空いて元気がなくなったり、病気になったりする。釣ったお魚を食べて大きくなったり元気がでたりしている。だから無駄にしてはいけない、と言う話を聞きました。

その後、りんごさんはエビを、ぶどうさんはさんまを焼きました。りんごさんはエビを焼くときに、「熱い熱いって言っているんじゃない」「熱いの我慢しているんじゃない」「かわいそう…」とつぶやきながら焼きました。

ぶどうさんがさんまを焼く時には、炭の熱さに耐えながら、さんまを網に乗せたり、ひっくり返したり頑張りました。焼き終えたあと「さんま熱そうだった」「私も熱くてひっくり返せなかった」「さんまさんも汗をかいてた、あついよ あついよって汁がいっぱいでた」「さんまさんかわいそうだった」「でも食べないと皆の命が無くなってしまう…死んでしまう」と感想を言ってくれました。

会食では「丸ごとの命を頂きます」と言って、感謝の気持ちで残さず食べました。この事を日々忘れずに過ごしていきたいです。

