

食育だより

いよいよ今年度も残りわずかとなり、もうすぐ卒園・進級する子ども達。苦手だった食べ物も少しずつ食べられるようになったり、たくさんおかわりできるようになったり、この一年で体も心も大きく成長しました。新しいクラスへの準備をするためにもたくさん食べて、たくさん遊んで元気な身体を作りましょう！

〇こあら組 きなこ作り〇

大豆をミルサーに入れ、きな粉になっていく様子を見て「変身した！」と大興奮の子ども達でした。きな粉と砂糖を混ぜるとき、みんなで味見をすると「おいしーい」「早く食べたい」と待ちきれない様子でした。おやつ時間にわらび餅にきな粉をかけて食べ、たくさんおかわりをしました。「またクッキングしたい！」と次の機会を楽しみにする姿がありました。



お話を聞きました



混ぜている様子



おいしいきな粉が出来ました

〇きりん組 ピザパン作り〇

事前にレシピを調べてきてくれていましたが、用語と実物の材料とが結び付いておらず、これがイーストか、これが強力粉か、と発見しながらのスタートでした。みんな、こねる作業がとても上手で無事みんなのパン生地が大きく発酵しました。生地をのばし、好きにトッピングして、おいしいピザが出来上がりました。



生地をのばしました



トッピングも自分たちでしました



おやつでおいしく食べました

〇食べる意欲を育てるためのポイント〇

☆食経験を増やそう

「好きな物、食べたい物を増やしていくこと」を優先し、満足感や達成感が積み重なるよう、調理法や味付けを工夫しましょう。

☆楽しく食べよう

皆と一緒に食べる食卓は、コミュニケーションの場でもあり、子どもの食経験を広げてお互いを思いやる心も育てます。



ひよこ組



りす組



うさぎ組

☆お手伝いをしよう

食材を運ぶ、洗う、ちぎる、混ぜるなどの子どもがしやすいお手伝いに挑戦させましょう。自分で作る喜びを経験し、楽しい気持ちを感じることで、食への興味も高まります。



〇2月のお誕生会〇



ハートコロッケプレート



2月生まれのお友だち