



食育だより

なごみん神山園

残暑は続っていますが、暦の上では秋になりました。
秋は「食欲の秋」とも言われるように、美味しいものがいっぱいです。保育園の給食にも秋の食材(きのこ類やさつまいもなど)がたくさん登場します。旬の食材を食べて元気に過ごしましょう。

★栄養士の取り組み★

今月は、保護者の方から「離乳食の食事の大きさ」についてご相談いただき、園全体で話し合いを行い、消化しにくい食材の提供方法を見直しました。納豆は、極小粒からひきわり納豆に変更し、とうもろこしや大豆については、加熱時間を約10分延長し、さらに個々の発達に合わせて細かく切るようにしました。今後もお子さまの発達や食事の様子を丁寧に観察し、食材の大きさや形に工夫を重ねていきます。

☆さつまいもと塩こんぶごはん☆

材料(3～4人分):米2合 さつまいも120g 塩こんぶ25g

作り方:①さつまいもはきれいに洗い4cmのいちょう切りにする
②米 切ったさつまいもを入れ炊飯する
③炊きあがったごはんには塩昆布を混ぜる

塩こんぶの塩気でさつまいもが甘くなります



きのこに触れよう

～9月の食育教室の様子～



秋に旬を迎えるきのこ(しめじ・えのき・エリンギ・しいたけ・マッシュルーム)に触れてみました。種類を説明すると、「エリンギがいい」「えのきがいい」と自分の好きなきのこを選ぶ姿がみられました。手にすると、「ちゃいろのきのこ」「しろいきのこ」「いい匂いだね」「これはちょっと変な匂い」と色や匂いに気づいたことを教えてくれました。給食で、きのこご飯を提供すると「きのこたくさんあるね」とたくさん食べる事ができました。

食品群の取り組みでは、赤・黄・緑の3つに分けて、それぞれの食材がどの色にあたるのか説明しました。その後、子どもたちが「バナナ・いちご・牛乳・さつまいも・きのこ」の5つ食材を食品群に分けることに挑戦しました。イラストを見ながらじっくりと考え「牛乳が赤色だ」「いちごとバナナは…緑だ」「さつまいもときのこは黄色だね」と理解して、正しく分けることができました。

