



食育だより



秋が駆け足で過ぎてゆき、寒い日が増えてゆくこの季節には、体の温まるメニューを給食献立に多く取り入れています。冬野菜の美味しさを味わい、体を温めてくれる根菜類を多く食べ寒さに負けない体を作って厳しい冬を乗り越えましょう。

冬野菜には体を温める効果という共通した特徴を持つ野菜が多く、魚や肉といった食材と上手に組み合わせることで、毎日の食生活の栄養バランスも取りやすく体調を崩しやすい冬には冬野菜を上手に活用し、元気に過ごしましょう。



11月24日は「和食の日」です。

2013年12月にユネスコの無形文化遺産に登録されるなど、今や日本食への関心が高まっています。

★ 冬野菜一覧 ★

- ◎大根～アミラーゼというデンプン分解酵素が含まれ消化を促進する作用があり、胃もたれ胸やけ、二日酔いに効果！
- ◎白菜～カリウムが多く、体内のナトリウムの調整を行うため、余分な水分を排出してくれます。その為、むくみの改善・予防に効果！
- ◎里芋～タンパク質や炭水化物を多く含み、低カロリーで肝臓を強化する働きがある。
- ◎春菊～βカロテンやビタミンCが豊富で体の免疫効果を高めてくれます。
- ◎ブロッコリー～栄養価の高さや強い抗酸化作用によって注目！
- ◎ごぼう～食物繊維が豊富で100gあたり5.7gも含んでおり、血糖値の急上昇予防、糖尿病予防、体内の余分な塩分やコレステロール、老廃物を排出し大腸ガン予防に効果！
- ◎人参～強力な抗酸化力を持つβカロテンが豊富で、粘膜や皮膚、免疫機能を正常に保ち風邪の予防に効果！
- ◎さつまいも～食物繊維が多く、腸の状態を整え、コレステロールを抑制したり血糖値をコントロールする作用があり、生活習慣病の予防に効果！



★根菜類を食べて体をあたためよう～



「根菜」とは・・・土の中にできる野菜のことです。冬が旬である物が多いのが特徴で、共通している点は共に体を温める効果があるということ。

～～なぜ！体を温める作用があるの～～

水分が少なく、ビタミンC・Eや鉄などをはじめとするミネラルを多く含む物が多いためだと考えられています。ビタミンEは血行促進作用、ミネラルはタンパク質が体内で活用されるのに必須で、タンパク質は血液や筋肉を作る素となり、体温を維持するため、また、根菜はスープや煮物など温かい料理で食べることで、さらに体を温めることに繋がっていると考えられています。但し、根菜類は糖質が高めなので食べ過ぎには気をつけましょう。

「食育の目標・目的」

- ①「食べたい物、好きな物が増える子ども」
* 食べ物に興味や関心を持ち、食べてみようと思える環境をつくる。
- ②「食事作り、準備にかかわる子ども」
* 食べる行為を本当に楽しく待ち望むような体験をさせる。
- ③「食べ物を話題にする子ども」
* 自分で作った物を味わい、喜び、その料理(食材等々)を話せるようにする。
- ④「一緒に食べたい人がいる子ども」
* 家族・友達と楽しく食べる環境をつくる。
- ⑤「お腹がすくりズムのもてる子ども」
* 3食しっかり食べる生活を推進する。



「食べることは生きること！ 生きることは食べること！」

食べることは生きる源ですね、心と体の発達に密接に関係しています。食事は空腹を満たすだけでなく、人間的な信頼関係をつくる営みでもあります。他の子どもとの関わりを通して、食べることを楽しみ合い豊かな食の体験を積み重ねていくことが必要です。





「甘～い匂いがある～！美味しそうだね？ね？」



～年少さんとイチゴジャム～



「うわ～ジャムだ～ジャムだ～」



年少さんが育てたイチゴをジャムにしました。
クラッカーにのせて「パクリ！」
落とさないように、そ～っとね！



おいしい？
「ん！」お口いっぱいだね！

お友達みんなで食べる楽しさ
お友達っていいね。
またみんなで育てようね。



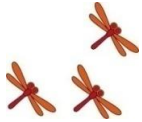
自分たちで収穫したイチゴ
育てる楽しさも、食べる楽しみも
いっぱい味わったね。



両手でしっかり！
順番もしっかりまもってま～す。



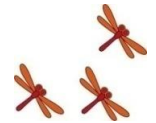
年中さんと月見団子を作りました。



粉を混ぜる人、ボールを支える人、
みんなで協力し合い頑張りました！



神様へのお祈りです！「感謝！感謝！十五夜お月さん！」
美味しいご飯をいっぱい食べて大きくなれますように。
小さな背中がたくましく見えますネ！



一個一個、丁寧に丸めては「上手にできた～！」
「先生！見て～」 みんな楽しそうだね。



おかわりくさ～い

ほんとだ～
何でかな？
あ！お水に入れたら
また沈んだよ！



沈んでたお団子が
浮いて来たよ？
不思議だね！



美味しい顔で～す！



みんな楽しそうだね。
美味しい～
またクッキングした～い。



～やまてっこの子どもたちと大根の種まき～



お爺ちゃん？のサポート(笑)



「大根だいすき～」 小さな手で一粒一粒丁寧に蒔いてくれました！

どんな大根に育つかなあゝ
美味しくお料理してね！
大根のお世話お願いね！



美味しくなれ！
大根って白いんだよ！
みんな知ってるんだね！



楽しみに
しています



楽しみに
しています



楽しみに
しています



楽しみに
しています



楽しみに
しています

待ちに待った芋掘りで～す！

10/23・10/28



年少さんは親子でお芋掘りです。
お母さんも初めてかな？



お母さん達も一生懸命だね！「みんな頑張って～」



大きなお芋さん探れたね～
楽しそうだ～



やったね！



集中！集中！



5月、みんなで植えたさつま芋！

初めての年少さん！年中さんも一生懸命に！そして年長さんは慣れた手つきで
どんどん大きなさつま芋を掘り当てて行きました。

大勢のお友達と、そして先生と夢中になり、みんなで協力しあい、隣のお友達を
助け合う姿には胸が熱くなりました！

土に触れる・虫に驚く・さつま芋が抜けた時の喜び・自分で掘ったさつま芋への
愛着・すべての瞬間が輝いて見えました。

自分で植えて・自分たちで収穫し、みんなで食べる。

待ち遠しいはずです！・・・焼き芋で食べる日が！（笑）

