





那珂こども園 令和6年11月1日



秋も深まり、市場では柿やぶどうなど旬を迎える果物が見られるようになりました。 こどもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。

ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳食から食べられるものもあるので、 上手に取り入れ風邪予防も一緒に行いましょう。

また、23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭」でした。食べ物がどこからくるのか知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてはいかがでしょうか。



秋の食材をこども達に見てもらおうと、栗を探していたところ業者の方から大きな栗が詰まった"いがぐり"をいただきました。

展示ケースに入れてこども達に観察してもらい、栗を使った

"栗ご飯"や、"栗入りスイートポテト"を作り食べてもらいました。

秋の味覚を代表する栗がどのようにして実になり収穫し食べるのかを知る 良い機会になったと思います。

このような季節の食材を知ってもらう活動を、これからたくさん取り入れていきたいと思っています。









おやつは食事でとれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。



•米……おじや、チーズおにぎりなど

•パン……サンドイッチ、ラスクなど

●麺……焼きうどん、五目うどんなど

●イモ……蒸かしイモ、ジャガイモのお焼

きなど

●小麦粉…ホットケーキ、蒸しパンなど





「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。





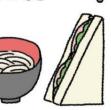












お弁当の日 11月8日(金) よろしくお願いします。







マヨネーズ作り





うめ組のこどもたちがマヨネーズ作りに挑戦しました。今回は全卵を使っ たマヨネーズだったため、少しサラッとした出来上がりになりましたが、ツ ナとコーンに混ぜ合わせ食パンにのせて焼いて食べるととってもおいしくで きました。

市販のマヨネーズに比べるとツンとした酸味が少なく無添加で優しい味の マヨネーズが出来上がり、作って食べれる喜びを感じることができました。 次回は卵黄のみで作ってみようと思います!

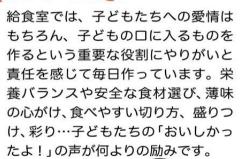
材料:卵黄1個 酢30cc 塩25g さとう5g 植物油150cc

作り方: 卵黄・酢・塩・さとうをよく混ぜ合わせ、かき混ぜながら植物 油を少しずつ入れ全て混ぜ終わったらできあがりです。

ご家庭でお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

給食作りへの思い











家庭での食事は、決まった時間に食べていますか? 大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な 栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。 間食の量の目安は一日の必要量のおよそ 15%です (200kcal 前後)。食事の時間を決めて、お腹の空 く生活リズムを身につけるようにしましょう。













12~ 18か月년の離乳食(完了期)

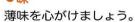














前歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶ して食べられる硬さにします。個人差がある 🔊 ので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。





朝、昼、夕、おやつの4回で栄養をとります。





🖟 大人といっしょに食べます。手づかみが上手 处 にできたら、スプーン・フォークを持たせます。







11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳 の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。 これまで無事に成長したことを感謝し、今 後も健やかであるようにお参りします。千 歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの 健康と成長を願い「長く伸びる」という意 味と、延命長寿を願う意味も込められてい ます。縁起のよい紅白となっており、袋に も鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描か れています。



