



北平田保育園 H30. 10. 31 No.8

先日の夜、外を歩いていると吐く息が白くなるのに気が付きました。日中と夜の寒暖差が10℃以上にもなるこの時期は、特に体調管理に気をつけていきたいですね。これから寒さに向けて、体が自然と多くの栄養を蓄えようとします。保育園でも採れたさつまいもはまさにうってつけの食材です！体を温め、元気いっぱいに遊ぶためのエネルギー源となってくれます。子ども達と収穫の喜びを感じながら、寒さに負けない給食を提供していきたいです。



保育園の
おイモ



今回は先月と今月の分をご紹介！9月の食育活動は「骨付きさんまを食べてみよう」でした。先生に聞いたり、さんまの食べ方の紙を見たりしながら挑戦！初チャレンジの子が多くったようですが、みんないい経験になったようです。はらわたを見て「これって食べられるの？」と聞かれ、「食べられるけど、苦いから残してもいいよ」というと、「なら食べる！」と言ってパクッと口に入れると、みるみる悲しげな顔に…。苦～い経験？をした子ども達… また一つ、成長したのかな？と感じました♪



10月は「新米でおにぎりを作ろう」でした。前日から「僕、こ～んなおっさいおにぎり作る！」と、楽しみにしている様子の子ども達。みんなの大好きな旬の鮭とゆかりの2種類のおにぎりを、手のひらいっぱいに握っていました！他にも保育園のさつまいもを使ったおにぎりを作りました♪

11月は保育園で採れたさつまいもを使って、「スイートポテト作り」に挑戦します！



10月下旬から食育ボードを設置しました！子ども達にその日の給食で使われる食材を3つの食品群別にはってもらっています。食べ物が体の中でどんな働きをするのか、興味を持つきっかけとなれば幸いです。

