２月の食育のふりかえり

幼保連携型 認定こども園 しゃろーむ

２０２６年２月２７日（金）

暦の上では春ですが、一年のうち一番寒いのが２月です。節分には季節を分けるという意味があります。
季節の変わり目には、体調を崩しやすいので、毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

～つくし～ できたて おにぎり おいしいね

できたてのご飯に味付けをして、みんなでおやつとしていただきました✨いつもより進んでパクパクと食べるつくしさん隣で保育者がおにぎりを握る様子をじっーーと見つめ、「早く食べたい」という気持ちが伝わってきました。できたての**温かさ**や**香り**を感じながら、**食への興味**が広がる素敵な時間となりました♪
ご家庭でもぜひ、一緒に握る等**“できたて”**を味わう機会を楽しんで見てくださいね

～たんぽぽ～

スプーンを使って上手に食べるたんぽぽさん**「にんじんたべれる～」「あっ！だいこんだぁ～」**と給食でおつゆに入っている野菜の名前をあてっこしながら食べています。デザートのヨーグルトなどの軟らかいものも上手にすくって食べられるようになり、ますます食事の時間が楽しくなってきました ちゅうりっぷ組のお兄さんお姉さんへの憧れが強くなってきて、いろいろな食材にチャレンジする姿も見られていますよ

～ちゅうりっぷ～ ぼくたち、わたしたち、もうすぐ「すみれ組」…！

４月から３歳児クラスへの進級を見据え、少しずつ**「移行期」としての食事の工夫**を取り入れています。これまで提供していた煮リンゴは、生のスライスしたリンゴへ。また、俵型の小さめおにぎりは三角おにぎりへと、形や触感を段階的に変えています。急に食事内容が変わることで不安や戸惑いを感じないようにしながら、**噛む力**や**手指の使い方**、**食べる意欲**を自然に育んでいきたいと思います

～すみれ～ 収穫したお米を使っておはぎ・だまっこ作りをしたよ♪

すみれさんが育てて、収穫したお米を使って、**【おはぎ】【だまっこ】**を作りましたよ！クッキングを楽しみにしていたすみれさん♪張り切ってエプロン姿に変身 ジップロックに入れたお米を手で潰し、上手に丸めて作ることができました おはぎは【あんこ】【きなこ】【チョコ】の３種類の好きな味を選んで食べました！あんこ、きなこを食べたことがない子も食べてみると・・・**「美味しい！」**という声が!! 食べてみて、美味しさに気付く事もあるんですね クッキングを通して、**「作る楽しさ」「自分たちで作ったものの美味しさ」**を体験することができました

～ひまわり～ ♥ みんなで つくって たべて おいしいね ♥

クッキングが大好きな子どもたち友達と一緒に作ることを喜んだり、家庭での調理体験を再現したりしています。『みそつけたんぽ』・『おはぎ』・『おにカレー』等、**自分で作って食べる経験**を積み重ねている子どもたちです。様々な食材にふれ、自分で作ってみることは、**食への興味関心…そして食欲（意欲）**に繋がりますね♪『みそつけたんぽ』や『おはぎ』の美味しさを初めて味わう子の姿も見られました
お家でも様々な食材を使ったクッキング、楽しんでみてはいかがでしょうか？

『ご飯』と『白玉粉』を混ぜて作ったよ！

目盛りを見ながら水も自分たちで入れたよ

『きなこ』と『こしあん』どっち派？！ひまわり組は『きなこ』が人気でした♪

自分のご飯に、ちょっとトッピングするだけでも、食事に向かう意欲が変わりますよ～♪

～さくら～

給食メニューの『だまっこ』のクッキングをしました♪炊飯から自分達で行ったことで、「お米に対しての水の量は？」「お米がこぼれない様にするには？」「お米が熱い時の対処方法は？」など、クッキングを通して「生活力」「数量」「考える力」…他にもたくさんの学びや経験を得ることができました！郷土料理の中でも身近で手軽な“だまこ”作りをぜひお家でも試してみてください♪

自然と順番に並んで交代したり、協力し合いながら、お米が流れていかないように押さえたりしていました

スイッチ、オン☆彡

作り方に正解はなし！作りやすい形を自分なり試行錯誤していました♪

熱いけどおいしい♡おかわりもたくさんしました