

給食室の窓から



朝晩と少しずつ涼しくなり、秋の気配を感じる季節になりました。
9月は、防災月間です。ご家庭でも防災グッズの点検や、備蓄の確認をしてみてください。非常食には、普段食べ慣れているお菓子などを加えておくと、災害が起きた時の、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。ご飯物や缶詰めにプラスして、野菜ジュースなども一緒に備蓄しておくことで安心です。

今年の十五夜は、9月10日です。



「中秋の名月」とも呼ばれ、毎年旧暦の8月15日にお月見します。

旧暦とは、昔の日本は、月の満ち欠けと太陽の動きを基に作られた太陰太陽暦という暦を作り、農業や暮らしに役立てていました。旧暦では、7.8.9月を秋としており、その真ん中の8月15日を「中秋」と呼び、その晩に上がる月のことを「中秋の月」と言っていました。お天気が良ければお子さんと月見を楽しんでみてください。保育園のおやつには、二色のおはぎをだします。

年齢ごとの成長に合わせたお手伝いで、食への興味をぐんぐん高めてみましょう！



どんな食材がどのように調理されるのかを、手を動かしながら体験するのがお手伝い。食への関心を高めるきっかけになり、「食べたい気持ち」が自然と引き出されます。お手伝いをしたら、よく食べるようになったという事も多くあります。日々の暮らしの中でできることから、無理なく経験させてあげましょう。1～3歳でも楽しめることはたくさんあります。

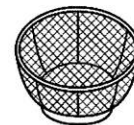
保育園でもクラスごとに食材に触れる機会を作っていますが、「集団の中で出来ること」と「ご家庭で出来ること」があると思います。例えば、保育園では『お米とぎは年長児がやるお手伝い』というスタイルを作っていますが、ご家庭ではおうちの方と一緒に1歳児くらいからやってもいいと思います。

1歳児... 五感（音や、匂い、感触）を刺激して、食べることへの興味を引き出す

- 手で触れる ・野菜やくだものを見て、触って、名前を覚える
- 手を動かす ・(大人と一緒に) キャベツなどをちぎる
- ・バナナやミカンなどの「皮をむく」など手指を使う

2歳児... やりたい気持ちがふくらんでお手伝いにピッタリ！

- 手で混ぜる ・お米を研ぐ ・野菜を洗う
- 丸める ・パンやお団子などの生地を丸める
- 手でこねる ・白玉団子やクッキーなどの粉を使った生地をこねる
- 道具で混ぜる ・泡だて器でホットケーキやお好み焼きなどの生地を混ぜる
- ・スプーンで野菜とドレッシングなどを和える



3歳児... 簡単な調理のお手伝いができる時期。大人と一緒に材料準備や加熱、盛り付け、一緒に食べるを楽しもう

- 握る ・ラップでごはんを包んで丸く握り、おにぎりを作る
- 飾り付ける ・ピラフやカップケーキなどの上に絵を描くようにトッピングする（野菜を型で抜くのも楽しい）