

給食だより

2021年10月
さんいく保育園有明



夏の暑さがすっかり和らぎ、朝晩の空気を涼しく感じるようになりました。スーパーの店頭にも秋の食材がたくさん並んでいます。旬の食材を食べ、味覚からも秋を満喫しましょう。

空腹は食育のチャンス

「空腹は最高の調味料」という言葉があるように、お腹がすくと食べ物をよりおいしく感じた経験がある人は多いでしょう。実際に、研究によって「空腹になることで味の感じ方が変わる」ことがわかっています。

- お腹がすくと
- ・甘味などの好ましい味をよりおいしく感じる
 - ・苦みや酸味などの不快な味を感じにくくなる

この研究から、食経験が少ない子どもにとって、お腹がすくことでいろいろな食材に挑戦するハードルがぐっと下がることがわかります。野菜など、子どもたちにたくさん食べてほしい食材には、苦みや酸味を持つものが少なくありません。お腹がすくことで苦みや酸味を感じにくくなるうえに、お腹を満たしたい欲求と合わせて、いつもは口にしない食材を食べてみよう、食べてみると意外と食べられた、という体験につながります。このような食べる体験の積み重ねで、食への興味や豊かな味覚が育まれていきます。

子どもがおいしく食べることができるのは、食材や料理だけで決まるものではありません。いっぱい体を動かして元気に遊ぶことも大切です。外遊びがしやすい気候になりました。たくさん体を動かしてお腹をすかせて、いろいろな秋の食材に挑戦してみてください。



みんなで十五夜を楽しみました

9月の
食育だより

9月21日の十五夜にちなみ、うさぎ組では当日のおやつに提供する「お月見ドーナツ」を、米粉ねんどで作りました。ねんど遊びを楽しみながら、子どもたち一人ひとりの個性あふれるお月見ドーナツができ上がっていました。

ひつじ組では栄養士が十五夜の由来についてのお話をしてから、小麦粉ねんどで十五夜だんごを作りました。最初はねんどをこねたり伸ばしたりして感触を楽しみ、いよいよ十五夜だんごづくりです。みんな上手にねんどを丸めて、友だちと協力しながら三方にだんごを積み上げました。

9月21日のおやつには乳児・幼児クラスで「お月見ドーナツ」を提供しました。やわらかくしたかぼちゃを生地に練り込み、お月さまのように丸い形に仕上げたドーナツです。「かぼちゃ好き！」と言いながらうれしそうに食べる子や、「お月さま食べてみたい」と言う子もいました。十五夜という季節を感じながら、みんなおいしく食べてくれたようです。



10月の給食から

今月の献立にはたくさんの秋の味覚が登場します。

5日（火）くりごはん、13日（水）きのこごはん、20日（水）さつまいもごはんは、秋になったら一度は食べたい炊き込みごはんですね。昼食の果物には9月から提供している梨に加えて、りんごと柿が登場します。29日（金）はハロウィンのおやつとして、かぼちゃクッキーを提供します。どんなクッキーになるのでしょうか、楽しみにしてください。

