

さといも（食育）だより～秋・冬号



2020年12月1日

みんなの里

公園などでは鮮やかな紅葉がみられ、冬の寒さに向けて準備の季節になりましたね。
みんな・ぽこぽこの子どもたちは毎日元気で、身体をしっかりと動かすと給食のおかわりも進みます。
冬野菜の栽培には「ブロッコリー」「ほうれん草」が元気に育っています。ブロッコリーを植えてしばらくすると…かわいいあおむしが…。虫さんは畑や食物にはとても大事な働きをするお友だちですが、ブロッコリーも葉を食べられて育たないと栄養が足りずに実りません。そこで保育の先生があおむしを採ってキャベツをエサに様子を見てみると、なんと！さなぎに！あおむしは～♪きれいなチョウチョになりま～し～た～♪子どもたちが大好きな「はらぺこあおむし」のお話で素敵な食育をしてくれましたよ。春に向けてチューリップの成長も楽しみにしてくださいね。



そらまめクラス（2歳児）

いも掘り遠足で掘ってきたおいもを使って、みんなのお友だちと一緒にスイートポテトを作りました。
「〇〇ちゃんも！」「〇〇くんも！」とやりたい気持ちいっぱいの子もたち。
ピーラーや包丁などの使い方、10まで数えたらお友だちと交代するなど、待つことも上手になりみんなで楽しむ姿も見られます。
自分たちで作ったものは特別なようで、いつも「おいしい！」と大喜びです。
じゅんさんちやキッズキッチンなど、たくさんの人との関わりの中で食を経験してきた子どもたち。これからも食が身近なものになっていくように楽しんでいきたいと思います。

うずらクラス（1歳児）

様々な食材に興味を持ちだしたうずらちゃんたち。給食を食べながら「これはなに？」と食材をたずねてくる姿も！
秋のもみじごはんの洗米体験クッキングでは、旬の野菜を手に取りちぎったり、道具を使って型を抜いたり、食材にふれ感触をたしかめていました。
くずはシティファームさんの稲穂にふれ、お米になる工程の説明をしっかりと聞いていました。お米をとぐ場面ではやさしくそ～っとかき混ぜ、自分でちから加減を調整していました。
様々な体験を積むことで食への興味、関心がさらに高まってきました。

あおむしクラス（0歳児）

前回のさといもだよりから3ヶ月がすぎ、あおむしくんたちは大きくなりできることが増えてきました。大きな口を空けて食べさせてもらっていた子もスプーンを持ったり、手づかみをしたり。苦手だったものも食べてみよう挑戦する姿も。お茶を飲ませてもらうのも顔だけ出していたけれど、しっかりコップを両手で持って自分で持って飲めるようになっていました。毎日の繰り返しの中や、うずらちゃんの様子を見ながら成長しているんだなあ…と感じました。
おにぎり遠足では、お外でおにぎり弁当を食べました。お母さんが食べやすいようにとお弁当箱にぎゅ～りつめてくれた一口大のおにぎりをスプーンで食べたい!!その気持ちから器用にスプーンにのせてパクツ。満足そうな笑顔がみられましたよ。



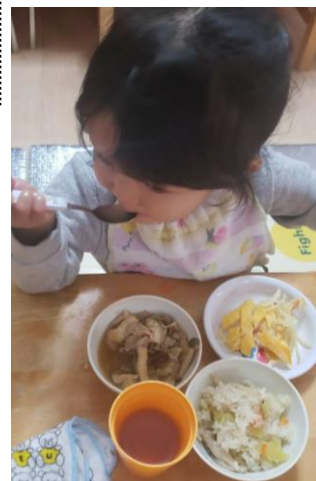


みん里のクッキング

幼児さんが多いみん里さんは子ども用包丁を使いどんどん野菜を切っていくます。今回はうす揚げ、下ゆでした人参、薄切りにしたさつまいもを切りました。始めは緊張して慎重に切っていた子どもたちでしたが、慣れてくると掲示している作り方の絵をみて同じように「いちよう切り」「たんざく切り」に切っていました。最後にさつまいもは「かたあい！」と言いながらも保育者と一緒にするうちにコツをつかみ細く切れていました。こんにゃくはスプーンを使うと一口大に揃えることができていました。乳児さんは、しめじを見せてこんな風にお願ひねと言うと全部自分がする！と言わんばかりに集中してほぐしてくれていました。



- ・おいも入りきのこの炊き込みごはん
- ・おいも入りかき揚げ
- ・おいも入り豚汁



クッキングを済ませた後、公園で遊んでいる間も「おいしくできてるかな」「まだ食べられない？」と聞いてくる子どもたちでした。帰って出来上がったごはんをみて「おいそう！早く食べたい！いいにおい～」いつもキノコが苦手に進まない子も「〇〇ちゃんがちぎってくれたね」「このお揚げは〇〇くんが切ってくれたのかな」と声をかけると大きな口を開けて食べていましたよ。自分たちで収穫し調理したものは特別ですね。コロナが収まればまたお買い物にも行きたいね。

旬のお野菜

冬野菜は低い気温から自分自身を守るために、水分を減らし糖分を増やすので野菜本来の甘みを感じることができます。一年中手にはいる野菜でも旬の時期に収穫された野菜のほうが風味もよく栄養素も多く含まれている場合もあります。栄養たっぷりの冬野菜、お鍋や煮込み料理などにすると加熱によってカサが減り食べる量が増えるのでたっぷりと野菜を摂取することができますよ！

☆冬野菜☆

大根：風邪予防に効果的

ほうれん草：ビタミンA、ビタミンC、鉄分が豊富

白菜：ビタミンC、食物繊維が豊富

カブ・れんこん・ごぼう・小松菜：身体を温め冷えを取り除く



おすすめメニュー

〈大根もち〉8個分

材料：

大根 500g (1/2本)

片栗粉 90g (大さじ6杯)

【たれ】

しょうゆ 15g (大さじ1杯)

みりん 15g (大さじ1杯)

きび砂糖 10g (小さじ2杯)

米油 (焼き用)

作り方：

①大根は皮をむき、おろし器で

おろしたら水気を切る。

②①に片栗粉を混ぜる。

③8等分にして平たく円形にする。

④フライパンに油をひいて③の

両面を焼く。

⑤たれの調味料を入れたら

もちをからめるように煮つめる。

～冬は乾燥の季節です～
しっかり水分補給をこころがけましょう。子どもたちは自然農法のやさしい甘みのこのお茶が大好きです！給食の時もおやつの時も！



みん里0円こども食堂

毎週金曜日 17時半～、持ち帰りお弁当を準備して待っています。感染対策しながらできることは限られていますが、利用してくれる親子にうれしい声かけをしてもらえると、開催できることのありがたさや、開催することの意味を考えさせられます。たくさんの生産者さん、地域商店さんが応援してくれています。こんな時だからこそみんなで支え合う、しんどいときはとにかくこども食堂に遊びにきてください！

楠葉生涯学習市民センターのいもに会では、少人数の予約制で学習支援も、再開しています。みん里へお問い合わせください。



子ども食堂畑「もくもく・ワン・ファーム」

10月くずはシティファームさんの田んぼで稲刈りがありました。収穫した稲穂は干して乾燥させます。この「はざかけ」は手間と人手がかかりますが、お米の旨味と甘みが増します。最近では機械で乾燥させる農家さんが増えていますが、昔ながらの美しい農業風景を残していきたいですね。畑では冬野菜が育っていますよ！
子ども食堂畑のオーナー・畑っこ（登録制・希望の方はお問い合わせください）も募集中です！子どもたちと一緒に野菜を作りたい。

