

キッチンだより1月号 2019年

あけましておめでとうございます

今年もよろしくおねがいいたします



新しい年を迎えました！今年も「子どもたちの心も育つ給食づくり」、そして子どもたちに寄り添うキッチンでありたいと思っています。

子どもたちと一緒に楽しく食に関われるように頑張っていきたいと思っていますのでどうぞよろしくお祈りします。

10日 お餅つきです



インフルエンザや/ロウウイルスなど感染症の病気が流行っている場合は中止になります。

24日～26日 作品展です

キッチンでは姿勢良く食べることの大切さをテーマに展示をしたいと思っています。

試食は今年も駐車場のことがあり、ゆっくりと試食をしてもらえる時間がないのですが保育園の味を知ってもらいたいのので、ひと口ですが小芋を炊きたいと思っています。保育園の小芋煮は煮干でだしをとって炊いています。かつおだしもおいしいですが煮干だしで炊いた小芋もとてもおいしいです。24日だけの試食になります。24日だけですので、試食だけでもお迎えるのときに来てくださいね。今年は子どもたちも希望があれば小芋を食べることができます。

キャベツさん 去年作ったお味噌を開けます！！

おいしいお味噌が出来ているかな？？？そのお味噌でおみそ汁を作ります。みそ汁の具も切ります。久々の包丁です。煮干でだしをとります。栄養指導「たべもののいのち」のお話もします。



そしてメキャベツさんがお味噌を作ります。毎年メキャベツさんになったら作り、1年寝かせてキャベツさんになって開けます。自分たちで作ったお味噌は毎年大好評です。

ークッキング「自分で作ったものはなぜかおいしい!!!」ー

今年度 幼児さんは万願寺唐辛子やピーマンなど、子どもたちにあまり人気のなさそうな野菜も栽培収穫し、クラスのクッキングでたくさん食べてきました。苦手な子どもたちが多いはずの野菜なのに自分たちで栽培し収穫しクッキングしたものは、なぜかみんな大好きになり、よく食べてくれました。

おうちで栽培やお手伝いされていますか？食事の支度はときとして、忙しい中で時間に追われていることも多く、そんなときには子どもたちがお手伝いしたいといってもじゃまに感じてしまうこともあると思います。でも子どもたちはお手伝いやクッキングが大好きで



す。乳児さんでもキャベツをちぎったりﾌﾟﾂﾄﾞﾏのへたをとったりそんなお手伝いをお願いされたら喜んでしてくれると思います。そして自分でちぎったキャベツもへたを取っただけのそのﾌﾟﾂﾄﾞﾏも特別なものになります。4歳児さんからは包丁も使えます。ちょっとむずかしい道具を使える喜びと一緒においしさも増します。また時間があるときは、もやしの根っこ取りや、さやえんどうのすじ取り、えんどう豆の皮むきなどちょっと時間がかかるものをお母さんとおしゃべりしながらのんびりすることも子どもたちにはとっても楽しい時間になると思います。お母さんの傍にいられる、お母さんと一緒にの事をしているという何ともいえないふんわりとした満足感がそこにはあります。そしてたまにそこにお父さんが参加するとまた楽しさが増します。家族が何かをいっしょに作るという共同作業は、親子の気持ちをひとつにしてくれます。そして手を使った活動は脳の刺激に非常に有効です。脳がもっとも成長する幼児期にさまざまな手を使った活動を身近な料理の中で楽しくやってみましょう！ちぎる・まぜる・洗う・切るなど料理の中には手を使うことがたくさんあります。また食器を並べる、おはしを並べる、料理を運ぶなど食卓の準備もいっしょにやってみてください。落としたり割れてしまう食器の扱い、ご飯とみそ汁やおかずの置き方など、子どもたちの工夫する力が育つ要素がたくさんあります。料理への参加、子どもたちとしてお父さんも一緒に楽しんでみてください。

ポテトさん

1月後半からお箸になります。保育園では一人ひとりを丁寧に見てあげることができませんので、まずはお家でゆっくり見てあげてくださいね。お箸を正しく持てるようになるにはかなりの時間がかかります。初めから上手に持てる子どもたちはいません。握りばしになったり、ぼろぼろこぼしたりします。叱ったりしないでやさしく見守ってあげてくださいね。根気よくまずは持つことが大切です。そして出来れば本物のお箸を持つようにしてください。矯正箸は出来ればやめてください。今の年齢で上手に使えないのは当たり前です。



またお箸の持ち方だけを見て一生懸命教えても、手先の動作がままならないとうまくいきません。いろんな手先を使った遊びなどをし、力のコントロールが出来るようになることが大切です。手先の遊びや手先を使ったお手伝いなどぜひ一緒にしてみてください。