



キッチンだよ

秋号

北白川いづみ保育園

今年の夏はとても暑かったですね。

そしてコロナ新生活 コロナとともに生きていくしかない・・・

手洗い・消毒がんばっていくしかありませんね。

でも、いくら暑くてもコロナウイルスがいようと自然は変わりません。山々の木々は少しずつ色づいてきています。収穫の秋です。食欲の秋です。

この秋は特別な秋！ウイルスが好む冬におけ、コロナウイルスやインフルエンザウイルスに負けない体力作りをしっかりといきましょう！新米・果物・きのこ・栗にさつま芋・さんまにさばに鮭 おいしい秋の味覚をたくさんいただきましょう！



8/27はキャベツさんお楽しみ保育でした。お泊りはできませんでしたが、夜ご飯も食べ、花火を見て、夜8時まで楽しみました。

31日キャベツさんのおやつは特別メニュー「ウォーリーのパン」でした。



9/2メキャベツさん 9/3キャベツさんが白玉団子入りかき氷をします。白玉団子をクラスで作し、かき氷にのせていただきます。



9/15幼児さん おだんごパーティーをします。

ポテトさんがきな粉団子、メキャベツさんがオレンジ団子、キャベツさんが抹茶団子を作ります。ポテトさんはあんこも炊いてくれます。

キャベツさんとメキャベツさんはキッチン前で食べます。

9月はお弁当の日はありません。





食べるってどういうこと？

小学生向けのチェックリストですが、保育園の子どもたちもできるので一度やってみてください。

次の項目に当てはまるものに、し点(チェック)をつけてみてください。

- 毎日、朝ご飯を食べている。
- 毎食、残さず食べている。
- 好き、嫌いが少ない。
- お菓子は決まった時間に食べる。
- 甘いジュースや炭酸飲料は飲まない。
- 夕ごはんのあとは何も食べない。
- 毎日、一回は排便はある。
- 野菜の名前を10以上言える。
- 魚の名前を10以上言える。
- 野菜を育てたことがある。
- ときどき食事の手伝いをしている。
- 一日に1回は家族で食事をする。
- 家族(父母・祖父母)の自慢料理を知っている。
- 食べることは楽しい。

キャベツさんと自分で答えることが出来るかな？ほかのクラスの子もたちは保護者の方でチェックしてみてください。

「野菜の名前を10以上言える」はキャベツさんとちょっとヒントをだしながらと言えると思いますが、「魚の名前を10以上言える」はちょっと難しいかもです。お父さんお母さんと一緒にぜひ考えてみてください。

好きなものだけを好きな時間に好きなだけ食べていると健康を維持することはできません。日々の食事、食生活の積み重ねが私たちの体を作ります。

自分の体に必要な食べ物や量を知り、しっかり動くことで健康を維持することができます。このチェックリストをこれからもまたやっていって、チェックできなかったことを見直し、食を楽しんでいってほしいと思います。

お父さんやお母さんおばあちゃんおじいちゃんのお自慢料理 近いうちにキャベツさんに聞いてみようと思います。ぜひご飯の時に子どもたちに自慢料理を自慢していただき、子どもたちと食を楽しんでください。

