

雨の多い季節がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達も身体がだるく感じたり、食欲が低下したりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう。また、6月は歯の衛生月間です。しっかり歯磨きをして健康な歯を持続させましょう。

味わってよく噛む習慣を身につけよう

「かむ」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです“しっかり噛む”ということは、身体の健全な発育に欠かせない生活習慣で、乳幼児期からきちんと身につけることが大切です。しかし、ただかむ回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく・美味しく食べものを味わうことで、自然に生活習慣として、「よくかむ習慣」を身につけることができます。そしてよく噛む事でたくさんのだ液が分泌されます。

だ液の働き



5月食育集会

『食事のマナーについて知ろう』

最初に正しい姿勢はどんな姿勢の事を勉強しました。①おなかグー(机とお腹の距離はこぶし1つ分あける)、②背中まっすぐ(背筋を伸ばす)、③床にピタ(足の裏は床につける)、この掛け声に合わせて、みんなが正しい姿勢をとりました。他にも食具や食器の正しい持ち方も勉強し、その後は食事のマナーの確認を【O×クイズ】形式で行いました。“ごはんの前には石けんで手洗いをすること”、“ごはんに箸を刺し立ててはいけない”等、たくさんのマナーを知りました。最後にもう一度みんなで正しい姿勢をして、食育集会を終えました。給食の時には“正しい姿勢”を意識している姿もあれば、リラックスしてしまっている姿も見られましたが「おなかグー、背中まっすぐ…」と言うと『床にピタ!』と掛け声を発しながら正しい姿勢を意識する様子がかわいらしかったです。



旬の食材『さやえんどう』

食育活動では、さやえんどう(グリーンピース)の蒔むきに5歳児クラスが行いました。5歳さんは、再生野菜で豆苗の苗からさやえんどうを育てる活動も行っています。「豆苗がこのお豆になるの?」と興味津々で取り組んでいました。昨年行ったそら豆を思い出しながら、「ベットのふわふわがないね」等、違いを比べたりもしていました。グリーンピースはさやの中に7~9個並んでいます。「いっぱい入っている!」とびっくりの子どもたち。力が入りすぎて豆がとんでしまう事も…。コツを覚えてからは、小さな豆をすばやく取りだす事に、取り組んでいました。むいてもらったえんどう豆は、和歌山県の郷土料理『豆ごはん』で給食で提供しました。「美味しい!」と喜んで食べる子もいれば、苦手だけど皆でむいたから…と頑張ってお口に運ぶ子もいました。



給食おすすめレシピ

：豆ごはん

〈作りやすい分量〉

材料

- ・米…2合
- ・こんぶ…3g
- ・えんどう豆…30g
- ・塩…1g
- ・酒…8g



〈作り方〉

- ① 米は研いで昆布、酒、塩1/2を入れて炊く。
- ② 小鍋に水(分量外)、塩1/2、えんどう豆を入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ えんどう豆はゆで汁に入れたまま冷ます。
- ④ 炊きあがったごはんから昆布を取り出し、水気を切った③を混ぜて出来上がり。

※えんどう豆を米と一緒に炊き上げる作り方は、色が悪くなりますが、米に豆の香りや味が移り美味しいです。給食では半分を炊きこみ、半分量の豆を後から合わせました。