

11月



みちのこ保育園

2022年11月1日発行

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりましたね。
もうすぐ感染症が流行する冬が近づいてきます。
寒い日にはからだを温める食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう！
みちのこ保育園でも色々な食材を給食に取り入れられるよう、工夫して給食を作っていきます。

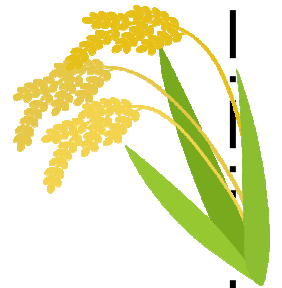
【玄米について】

みちのこ保育園では、10月より週2回幼児組さんは、玄米給食の日を設けています。子どもたちは、よく噛むことを意識しながら、美味しそうに食べています。クラスの様子を見に行くと「おかわり〜」の声が聞こえてきます♪

味覚形成においてとても大切な時期に、からだに良い食材を選択していけるよう努めたいと思います。

◎ポイント

- 玄米は生きています
→白米は、精米時に糠と共に次の芽を出す胚芽の部分が欠けてしましますが、一番外側の粃殻だけを取り除かれた玄米は、環境が整っていれば、芽を出して成長していく力をもっています
- 自然とよく噛むようになります
→よく噛むことであごの発達が促され、歯並びや姿勢までもよくなります
よく噛むことで唾液が出て、中枢神経が刺激され、満腹のサインが脳に送られます
- 食物繊維を精白米の6倍多く含みます
→お腹の中の老廃物を外に出す力が白米よりも強く、お腹をスッキリさせてくれます
また、ビタミンB群やたんぱく質含有量も白米より優れています



～クッキング活動～

もちもちパン作りを行いました！

0,1,2歳は保育士が粉を混ぜるところを見学し、生地が出来上がったらラップの上から触ってみました。

3,4,5歳は出来上がった生地で自分自身のパンを思い思いの形に成形しました。サラサラの粉から水を加え捏ねるとポロポロになり、さらに根気強く捏ねて一つの大きな塊になっていく。

粉の変化や匂い、生地のモチモチ感、焼いた後の変化など興味を持って取り組んでいました。

幼児クラスはきのこ割りきも行いました！

割いてくれたきのこは、炊き込みご飯にしてみんなで美味しく頂きました♪

