



# 給食だより



平成 29 年 9 月 日 ( )  
赤間保育園発第 号  
記：給食室 (村上、寺山)

秋の気配も次第に濃くなり、寒暖差が大きくなってきましたが子どもたちは仮説園舎でも元気な姿を見せてくれています。給食室も子どもたちの元気に負けないくらい毎日フル活動で、子どもたちの笑顔の為に美味しい給食を作っています。

赤間保育園の子どもたちはこの秋を“何の秋”にするのでしょうか？今月は“食欲の秋”にちなみ、子ども達が給食で季節を感じられるように旬の食材を多く取り入れています。また、夏を元気に過ごしていたお友だちも季節の変わり目に体調を崩してしまわないよう、栄養満点でバランスの良い食事を摂取していきたいですね。

そして、仮設園舎でも **5 歳児の給食の放送** がスタートしました。旧園舎の時と変わらない食育活動を行っていきたいと思います。

子どもたちと給食を食べていると「先生お肉食べ終わったよ！」  
「見て～あとお汁だけ！」と声をかけてくれることがよくあります。そこで子どもたちのお皿を見てみると白いご飯やお野菜だけが残っている様子が多く見られます。そこで今月は「三角食べ」についてお知らせします。

みなさんは「三角食べ」をご存知ですか？三角食べとは、和食特有の食べ方でご飯・主菜・副菜(汁物)の三つが揃っていて、それらを順番に均等に食べていく食べ方です。近年では、一品を食べ終えたらもう一品を食べる欧米型食文化の“ばっかり食べ”が増えている傾向にありますが、日本特有の三角食べにはたくさんのメリットがあります。

そのメリットとは順繰りに食べることで、もし残してしまっても栄養が偏ることなく摂取できることや「口中調味」を行えるという点があります。

この「口中調味」とは三角食べをし、口の中で料理を混ぜ合わせることによって、味付けを口内で調節することを言います。口中調味を行うことで、味の深みや幅を広げることができ、味覚も養われます。また、口中調味をするとしっかりと味わうことができ、口の中で十分な咀嚼が行なわれ、胃の消化を助けるとも言われています。

園では三角食べを子どもたちに意識してもらうよう給食の放送や直接の声掛けを行っています。是非ご家庭でも、「三角食べ」を子どもたちと行ってみませんか？



今月は、15日の「十五夜」や20日の「お彼岸の日」にお月見団子おにぎりやおはぎをおやつに取り入れました。これからも子どもたちに食事で季節を感じてもらい、日本の風習を伝えていきたいと思ひます。



いよいよ、つき組（5歳児）のわくわくキャンプの日が近づいてきました。私たち給食室も参加させていただきます。子どもたちと一緒に非日常の活動をし、2日間での成長を保育士と一緒に見守ります。

わくわくキャンプの食事のメニューについて、各グループの子どもたちと話し合いをしました。王丸の山では、電気やガスがない生活を送るため、冷蔵庫やガスコンロ、お風呂、トイレなど普段当たり前前に使用しているものはありません。その事を子ども達に伝え、考えてもらいました。冷蔵庫が無いので、なま物(冷蔵品)は使用できず、野菜や乾物、缶詰、瓶詰を上手に使用していきます。話し合いでは、ハヤシライスの中にこんにやくを入れたいというお友だちがいたり、カレーライスを食べた後にデザートを食べたいと言ってパイナップル缶詰をメニューに取り入れようというお友だちがいたりとおもしろい意見がたくさんあがりました。メニューが決まっても、中に入れる材料でお友だち同士で意見が違ふこともありましたが、当日は協力して作業をしてくれる子どもたちの姿が思ひ浮かびます。子どもたちが考えたメニューを、子どもたちみんなの力でどんな風ににおいしく作ることができるか楽しみです。

