

## もも組食事の様子

手洗いをしたら青色のベンチに座り順番を待ちます。名前を呼ばれたらテーブルに座ります。保育教諭がご飯・お汁・おかずを配る時に『減らさなくていい？』と子どもに声をかけています。食べれると思って食べれなくて減らしたり完食する事を繰り返しているとだんだん自分の食べられる量が分かるようになってきます。減らしたけど食べてみたらおいしかったと思っておかわりをする子どももいます。10月の中旬からトレーにお皿をのせて席まで運ぶ練習が始まります。



## おやつの様子

以上児への移行の練習が少しずつ始まりました。「おやつは小さい方と大きい方どっちがいい？」と保育教諭から聞かれて、子どもたちが『小さいの』や『大きいの』と自分が好きな方を選んでおやつをお盆にのせてもらい机まで運んでお皿を置きます。次にお盆を前に返して、飲み物ももらって両手で席まで持って行きます。こぼさないように慎重に運んでいました。おやつを食べながら『おいしい』と満面の笑顔を見せてくれました。9月の終わりからトレーにコップとおやつをのせて席まで運ぶ練習を始めます。



### 簡単 朝ごはん

#### 豆腐ぞうすい



【材料】4人分

ごはん	2膳	すりおろし人参	大きじ8
豆腐	1/2丁	刻んだゆでほうれん草	2株分
しょうゆ	小さじ4	だし汁(昆布、けずりぶし)	1200cc

【作り方】

- ①だし汁にごはん、にんじんのすりおろしを入れて煮る
- ②豆腐に入れ、しょうゆと塩少々で薄味に味をつける
- ③②にほうれん草を入れ、梅干しを散らす

※野菜は食べやすい切り方で大丈夫です  
お好みで卵をいれてもいいです

### 食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした触感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でもいろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。

