

以上児食事の様子

食事とおやつの時に密にならない様に、はと・ほし・つき組クラスごとにワゴンに食事を用意して時間をずらして食べています。座る席も決めていて1つの机に2〜3人くらいに減らしています。感染拡大のため自分の好きな時間に好きなお友達との食事はしばらく我慢になります。各クラスごとなので席へお盆を持って運ぶ時もお友達とぶつかる事が減りクラスごとの食事を今は楽しんでいるようです。



みんなで食卓を囲もう

家族で食卓を囲み、一緒に食事をとりながらコミュニケーションをはかることを「共食」といいます。子どもが食について学ぶ身近な場所は家庭の食卓ですが、最近は家族と一緒に食事をとらず、バラバラに食べる状況が増えているようです。みんなで食卓を囲む「共食」は食育のためにとっても大切な時間です。忙しい中でも、休日の食事や日々の朝食を一緒にとるなど、工夫してみましょう。

共食のメリット

- ・楽しく食べることができる
- ・規則正しい時間に食べることができる
- ・栄養バランスのよい食事をとることができる
- ・協調性を育むことができる
- ・食文化の継承につながる
- ・マナーを学べる

こどもの栄養より

もも組食事の様子

もも組も密を避ける為、イスの数を減らし顔写真が貼っているところに座っています。順番が来たら消毒をしてお盆にフォークをのせておかず・ご飯・お汁をそれぞれ『少し』『いっぱい』と保育教諭に伝え自分で選びます。10月の中旬からお盆を使い始め、だんだんと慣れてきて席まで上手に運べるようになってきています。



簡単朝ごはん

『ポテトお焼き』



【材料】直径約8cm4個分 (中身)
 じゃが芋 1個(120g) 残り物のカレー
 上新粉・もち粉 各25g きんぴら
 しお 少々 ひじきの煮物
 水 大さじ3 残り物おかず何でもO

【作り方】

- ①じゃが芋は皮つきのまま塩少々を振ってラップで包み、電子レンジで約15分加熱し、皮をむいてマッシャーで丁寧につぶす
- ②つぶしたじゃが芋にもち粉と上新粉を加えてねったら、水大さじ3を加えてさらに練り混ぜて耳たぶくらいの固さにする
- ③生地をこねてまとったら、4つに分けて1つを手にとり手のひらの上で丸く平らに伸ばしていく
- ④伸ばした生地に好きな具を入れて包み手のひらでつぶして薄く平らにしてフライパンで両面をゆっくり焼く
(お好みでフライパンにサラダ油をいれて焼いてください)

みかんでかぜ知らず!

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、風邪の予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。アメリカでは、手で簡単に皮がむけて、テレビを見ながらでも食べられることから「テレビオレンジ」とも呼ばれています。