



あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。子ども達の成長スピードも早いもので、年初めよりも一人でできる事が格段に増えました(o^ー^o)お散歩では、街中に飾られているイルミネーションを見て子ども達も冬を感じています❄️ さて、うさぎ組では11月9日～11月13日の一週間で『ベジタブルタッチウィーク』と題した食育を行いました。今月号では、その食育で行ったことや子どもの様子をお伝えします



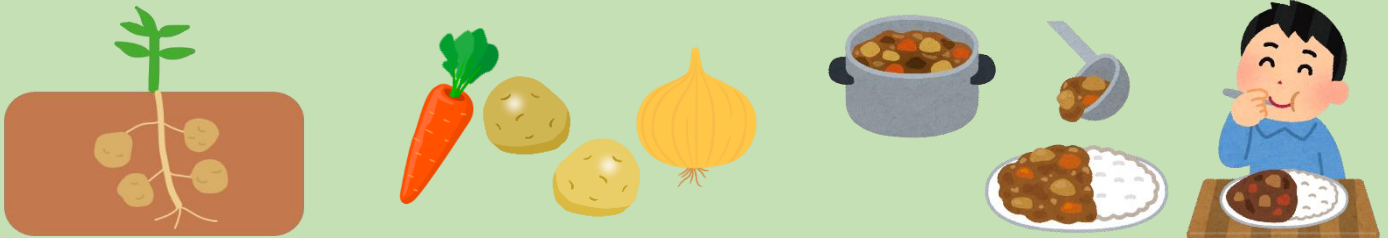
～食育を通して～

「今日人参入ってる!」「これ大根?」等、ご飯の際に食材について話しながら食べているうさぎ組のみんな。そこで「普段食べている食物にもっと興味を持ってほしい!」という栄養士や私たちの思いから、今回はみんな大好きなカレーができるまでをテーマに食育を行いました🍷

子どもの頃って調理される前の野菜に触れる機会ってなかなか無いですね。これまで、給食室の前に野菜を展示し触れる機会を設けてきましたが、コロナウイルスの影響で展示が無くなり子ども達が野菜に触れる機会が格段と減ってしまいました。そういったこともあり、今回の食育では実際に触れることをメインとしました。

実際に触れ「皮ザラザラする」「ここツルツル～」など皮と中で違う触り心地を感じたり、玉ねぎでは皮を剥くことにも挑戦!!中には、そのまま玉ねぎを口に入れ「からい～!!」と涙目になる子も(笑)

野菜を苦手と感じ、初めは側で見ていた子も周りの友達の楽しそうな雰囲気に興味津々で、その後は自分から積極的に触れたり匂いを嗅いだりと野菜に興味を持つことができました🎵



最終日には今まで見て触れてきた食材を振り返りながら、みんなでカレーを実食🔪

「じゃがいもあったよ!」「玉ねぎの皮剥いたね」など大人や友達と話しながら食べ、おかわりをする子もたくさんでした! また、食育が終わった後も「今日のご飯何?」「何入ってるの?」と食に興味を持ち、給食室に寄り積極的に関わる姿も🍷
お子さんとお買い物に一緒に行った際やご飯を食べる際にぜひ、食材についても話してみてください🎵



うがいを始めました!!

コップの使い方や洗い方も丁寧になり、今月からうがいを始めました!

手洗い後に目安として三回うがいをする事に加え

手洗い同様に口をゆすぐことの意味も伝えながら行っています。

普段、お家で家族がうがいをしている姿を見ているからか

始めたてでも上手な子が多く、中にはガラガラうがいをする子も(^▽^)

ぜひお家でもお出かけ後は一緒にうがいをしてみてください🎵

今年残り一か月も菌に負けず元気に過ごしましょう!!

