

ぱくぱくつうしん 秋号

阿武山たつの子認定こども園 平成30年(2018)

大東 百合子 平岩 志子
中川 結香子 井岡 千恵
管理栄養士 角本 靖子



食育活動(乳児)

「ゆき・はな・にじぐみ」のかわいい食育活動をご紹介します。



(ゆきぐみ)

この日のフルーツは「ぶどう」お散歩を兼ねて先生と一緒に給食室まで来てくれました。おおきな巨峰を一粒二粒、肩からもぎ取り手渡ししてくれたり、お皿に移したり、みんなで楽しい体験をしました。

おやつでいただく「とうもろこし」の皮むきをしました。ひとり1本、とっても上手にむけましたよ。それぞれ色々な食べ方で甘いとうもろこしを味わいました。

(はなぐみ)



(にじぐみ)

さすがのにじぐみさん！とうもろこしの皮をむくのも早かったし、ガブッと豪快に食べてくれました。おうちでもお手伝いできそうですね。

給食室から — たつぐみさんに聞いてみました！

11月に3ホームで『みんなでお食事バイキング』を予定しています。バイキングの日は「好きなものを好きなだけ」というコンセプトもありますのでいつもは子どもたちの好きそうなもの、それでいて料理の種類が片寄ることのないように給食室で献立を考えていました。しかし、ふと、子どもたちは「何が食べたいのだろう」と思うようになり、9月の中旬たつぐみさんのところへお邪魔しました。たつぐみさんは元気一杯！活発に様々な献立名や材料名を答えてくれました。給食ではお目にかかれない高級食材(伊勢えび・鯛・焼肉・寿司等)まで次から次と出てきました。

毎日、保育者から聞いているからでしょうか、給食の献立名も覚えていてくれたことに感激しました。本当にうれしかったです。

ご家庭でも食の話があるようで、子どもたちは食に興味を持ってくれていると実感いたしました。

11月のバイキングに「食べたい！と言ってもらえた献立」をできるだけ取り入れたいと思います。私たちもはりきって作れる一日になりそうです。

みんな、ありがとうね！



食育活動(幼児)



9月12・19・26日に各ホームで「咀嚼と栄養の話」を行いました。食べ物の「黄、赤、緑」の分け方や、よく噛むことの利点の話をする、食事中に「これ、さっき黄色にあった！」など話しており、嬉しく思いました。

中川結香子

管理栄養士のワンポイントコーナー

『納豆』について

発酵食品である納豆は、蒸した大豆に納豆菌をつけ、発酵させ、作られます。

納豆が作られる過程でナットウキナーゼという酵素が生まれ、納豆独特の粘りや味を生みます。

納豆は、味噌や醤油などの他の発酵食品と異なり、短時間で発酵することができます。

納豆の健康効果としては、疲労回復・整腸作用・血栓の予防・骨を強くするなどがあります。その反面、過剰に摂取すると、人によってはホルモンバランスを崩したり、腹痛や吐き気などの症状が出る場合があります。そのため、大人では1日2パックまでにしておいた方がいいでしょう。

園の給食では「納豆のかきあげ」や「納豆とそぼろ肉のおにぎり」に使っています。納豆に含まれるナットウキナーゼは加熱に弱いですが、ナットウキナーゼ以外の納豆菌やイソフラボンなどは加熱しても失われることはありません。また、加熱することで、納豆独特の粘りや臭みは和らぎます。

納豆が苦手、という方でも、加熱したのから挑戦してみてもいいでしょうか。

