

12月



今年も残すところあとわずかになりました。12月はクリスマス、年末年始と嬉しい行事が目白押しですね。それぞれの行事にまつわる食についても、子どもたちに伝えながら楽しみたいと思います。朝晩の冷え込みや空気の乾燥から、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。体調管理に気を付けましょう！



【いろいろな食材に関心を！】

子どもは見る、触れる、噛んで味わうなどの経験を通して食材を覚えます。保育園ではなかなか見せてあげられない調理過程をお家で見せてあげるのもいいですね！また、捨ててしまう部分でスタンプ遊びをするのもおすすめです。季節ごとに作品を作り、旬を伝えていくのもいいですね。今なら小松菜の根元やレンコンの節付近などで、楽しい模様ができますよ！

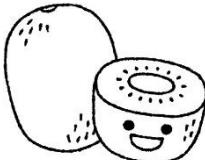


子ども達の様子

もも組さんのお友だちは、園に慣れて普通食（いろいろな味、食材に慣れる）を楽しく食べられるようになることが目標です。いちご組のお友だちも、「もっと・ごはん・これ」などおかわりを食べています。成長とともに、お野菜よりもお肉が欲しい！と主張するようになったりしています。一口だけ頑張ってみています。

さくらんぼ組さんは、今月から食材によっては両方用意して、スプーンやフォークを使い分けて食べています。また、いちご組、さくらんぼ組は、トレーに乗せて運んだり（さくらんぼ組）、片付けも上達しています。毎日やることで、運ぶの慣れて、上手になりました。

遊びながら苦手を克服しよう！



子どもたちは絵本読み聞かせも大好き！絵本を見ながら野菜や果物のリパパやママがおいしそうに食べたりす食べられますね。子どもたちも食べるようにもなりますよね。苦手な野菜でも絵本の中なら食べちゃいます！

実際の食事のときに「さっき絵本で一緒に食べたねー」

なんて声を掛けながら苦手なものを克服するきっかけに繋がればと思います。