



## 収穫祭 🍌

先月 21 日、悪天候の為室内にて収穫祭を行いました。

さくら組さん：小松菜・大根の葉・こんにゃく・きのこ類を手でちぎる

ひばり組さん：お米をとぐ、人参の型抜き・白菜を手でちぎる

つばめ組さん：大根とさつまいもを包丁で切る 等

クラスごとにそれぞれ調理活動をしてもらい、『これくらいなら食べやすいかな？ちぎるの楽しい！！こんにゃくの感触面白い！』など、各々考えながら楽しんで取り組んでいました 🎵

その後、大鍋で“芋煮汁”を作りました。子どもたちには豚肉を焼いて色が変わっていく様子を見てもらったり、野菜を順番に大鍋に入れてもらったのですが、豚肉が焼けていくと『良い匂いがしてきた！』野菜が入れ終わると鍋の中が色鮮やかになり『美味しそう！！』など、様々な声が聞こえてきました。

主食はわかめおにぎりを子どもたちが自分で握って食べたのですが、いつもよりも沢山食べていましたよ ✨

自分たちで調理活動をした後に食べた給食は、いつもとは一味も二味も違う味だったと思います。野菜やこんにゃく、お米に触れる、普段の遊びの中では体験できない貴重な経験にもなったと思うので、この様な体験を通して食への興味・関心をさらに深め、農作物の収穫に感謝の気持ちを忘れずにいてほしいと思います。とても楽しんで取り組む子が多かったので、ぜひご家庭でもお手伝いをお願いしてみてもいいかもしれませんね 🎵



### 12月21日は冬至です 🍷

冬至は1年でいちばん昼が短く夜が長いことから、運氣が下がり、身体も弱ると考えられています。そのため、幸運を呼び込むためにかぼちゃ（別名：なんきん）をはじめ、にんじん、れんこんなど「ん＝運」が重なる食材を食べるようになったそうですよ。

その中でもかぼちゃはβカロテン（ビタミンA）やビタミンCが多く含まれているため、風邪をひきがちなこの時期にはぴったりの食材です ✨

ちなみに、カロテンは油と一緒に摂取すると、体内での吸収が良くなりますよ 🍷

かぼちゃを食べ、ゆず湯で身体を温め、元気に冬を乗り切りましょう！！



### ～園での一コマ～

調理前の皮がついた里芋を子どもたちに見せて触ってもらったところ、「初めて見た！」「ふさふさしてる～」「いいにおいがする！！」など、興味津々な様子でした！

近年、下処理済みですぐに調理ができる冷凍食品などが増え、食材そのものの姿（全形）を見る機会も少なくなっていると思います。調理後だと、子どもたちが何の食材が入っているかわかりにくい場合があるので、「これはコロッケに入っているじゃが芋だよ」「これは切る前のゴボウだよ」などと話してあげると、アレがコレか！と結びついていくと思うので、ぜひ普段の会話に取り入れてみてはいかがでしょうか？