

えいよう満てん No.101



2021.5.18 牛津ルーテルこども園

新年度が始まって1ヶ月半が過ぎました。登園時にはまだ泣いている子どももしばらくすると泣き止んで遊びだします。子どもはいつまでも引きずらず、一瞬一瞬を精一杯生きているのだなあと感じます。まさに「今泣いたカラスがもう笑った！」ですね。

今年度も食育だより「えいよう満てん」で『食について』の取組みや子どもたちの様子をお伝えします。

2021年度 牛津ルーテルこども園食育計画

「乳幼児期の食育は生きる力の基盤を育む」と捉え、本園では3つのめざす子ども像をかかげて食育に取り組んでいます。生活習慣につながる大事なことから園だけでなく家庭との連携が大切です。まずは、**早起き・早寝・朝ごはん！**生活のリズムを整えることから始めてみましょう！**早起き**がキーワードです！寝る時間が遅かったからと朝遅くまで寝せていませんか？毎朝決めた時間に起こすことが、早い就寝につながります。世界の先進国の中でも日本の子どもの睡眠不足は深刻な問題とされています。**20時就寝～6時起床**が乳幼児期の理想の生活リズムです。少しでも近づけるようご家庭でも日課を工夫してみましょう！

めざす子ども像



1. 喜んで楽しく食べる子ども
2. 健康な生活リズムを身につける子ども
3. 食べることに興味・関心をもつ子ども

- 人とかかわり(心の育ち)・マナーを身につける
- 健康な体をつくる・自分の体に関心をもつ
- 環境による働きかけ
 - ・栽培、収穫、クッキングによる体験による学び
 - ・地場産物を給食に取り入れる

給食おいしいよ！

1号新入園児にとって初めての給食の日です。ちょっとドキドキですね。みんな大好き「カレーライス」を美味しく食べました。イチゴゼリーの上には子どもたちの好きな恐竜や動物、お花など可愛い旗を立てられていました。「やったあ！ティラノサウルスだあ」と大喜びでしたよ！



カレーライス
美味しいよ～！

とんかつは、揚げません！



本園では、トンカツやえびフライ、から揚げなどの『揚げ物』は、油で揚げません。パン粉とオリーブオイルを混ぜて一度スチコンで焼き、きつね色のパン粉を作ります。それを素材にまぶしたものを**スチコン**に入れて調理します。多量の油を使わないのでヘルシーで美味しいです。油の処理も不要なので環境にも優しいです。まさに一石三鳥です！



優秀なシェフ？「スチコン」って何ですか？

給食室にあるスチコンをご紹介します。スチコンとは、スチームコンベクションオーブンの略です。スチーム（水蒸気）とコンベクションオーブン（熱風）の量を設定して調理を行う多機能加熱調理機器で、「焼く」「煮る」「炊く」「炒める」「揚げる」「茹でる」「蒸す」「温める」など加熱調理の約8割をこなすことができます。スチコンの調理は、水蒸気で食材をコーティングしたまま火を通すことができるので食材の旨味を外に逃がしません。加熱に水蒸気を用いることで、凝縮熱を利用でき、熱伝導がよいため、調理時間も短縮できます。おまけにムラなく焼けて煮崩れしにくく、仕上がりも美しくプロ並みの調理が期待できます。給食で大活躍の「スチコン」は、おいしさの秘密兵器です。



5/7 おたのしみメニュー！！



こどもの日のおたのしみメニューは、ハヤシラシスです。牛乳パックを利用した型で作ったかわいいこいのぼりのご飯の上に、丸くカットした海苔とアレルギー対応のマヨネーズで作った目と、ウインナーで作ったうろこを乗せて出来上がり。子どもたちは、「食べるのかわいそうね」と言いながら目を最後に食べていましたよ。(笑)



こいのぼりよ～



5/12 歯科指導がありました。

4・5歳児は、ホールで小城市健康増進課の歯科衛生士による歯科指導がありました。週に1回のフッソ洗口では今年から「ミラノール薬」を使用します。4歳児は、初めてなので今日は水でブクブクうがいの練習をしました。5歳児は、6歳臼歯のお話を聴きました。6歳臼歯は個人差がありますが、だいたい年長児の頃に一番奥に生えてきます。生え始めは柔らかくまた、磨きにくいので虫歯になりやすいそうです。肘を垂直に保って磨く「エッヘン磨き」という磨き方を教わりました。

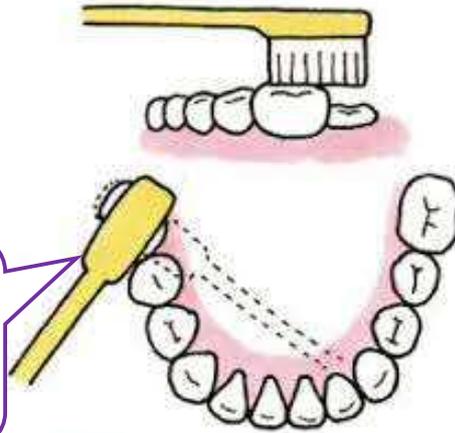


6歳臼歯のおかげで乳歯だけの時よりも噛む力がとても強くなります。噛むことで唾液がよく出て口の中をきれいにします。

6歳臼歯が基準となり歯並びや噛み合わせが決まってきます。虫歯にならないように気を付けましょう。



6歳臼歯は、1番か2番目に生えてくる大人の歯です。他の永久歯と違い、乳歯と生え変わるのではなく歯茎を突き破って生えてきます。



5/13 いちご摘み&ジャムづくり!

小城市三里の野田さんのハウスへ出かけいちご摘み体験をしました。出荷の時期は終わっているものの大粒のいちごが見え隠れしています。「赤いのが見つけた!」「これ、めっちゃ大きいよ」と宝探しのように張り切って収穫していました。いちごが実っている様子を見られる貴重な体験でした。次の日にジャムづくりをしました。



いっぱい採ったよ



美味しそう!



いちごのいい匂い



レモン汁を入れたよ!