10月の給食だより

平成30年10月1日
四つ木なかよし保育園
栄養士

9月24日がお月見でした。
保育園では、21日に4才で**月見団子作りを行い玄関に飾り**ました。

１０月といえば、この時期においしい「さんま」を１匹食べてみよう。
「**魚の食べ方**」10月24日（水）に5才で行います。
魚１匹を食べる事で魚にも骨があること箸の使い方を知ることなどの食育活動を行います。

《　食育集会　》

9月は、「お米について知ろう」をテーマに2週にかけ行いました。

5月に保護者の方から稲を頂きました。
ありがとうございました。
園には、田んぼがないため発泡スチロールを使い4、5才で稲作をました。
5月に田植えを行い　生長する過程がよくわかり、お米が出来ました。
9月19日に稲刈りを行い、1週間干しました。
26日に乾燥した「もみ」を1粒1粒手で取りました。
みんなで脱穀工程を楽しみました。

米になるのに八十八日かかること・米を脱穀するのも大変なこと、この1粒1粒が集まり子ども達の食べている茶碗1杯は、米が約500粒も必要なことを知りました。

朝食と五感の関係

朝食を食べるとき「今日のごはんは白いなあ」「今日のごはんも柔らかいかな」「おいしそう」など、いろいろなことを感じたり考えたり、またにおいをかいだり、そして味わったり。朝食をとることで、視覚・嗅覚など五感が働き、体がすっきりと目を覚ますのです。食卓での会話もとても重要です。