

たべもの通信

平成26年10月
発心保育園

実りの秋・食欲の秋がやってきました。
畑では、さつま芋や落花生・枝豆が収穫をいまかいまと待っています。



最初に大きなお芋を見つけて大興奮！しかし、掘っても芋の姿はポツポツ・・・
子ども達も大人もがっかり。でも芋のつるを「給食に食べたい」と持って帰りました。

秋の実り祭は美味しさづくし

今年も、みんなが楽しみにしている「秋の実り祭」をしました。
メニューは、栗ご飯、焼さんま、和え物(畑の小松菜、チンゲン菜)、ぶた汁、大根の漬物
どれも子ども達の大好物！



みんな
おいしい笑顔



外で食べるから美味しさ倍増です。

ぶた汁の具は、ひまわり組が切ってくれました。
さんまは、園庭で炭火焼き！
丸ごと一匹のさんまに大興奮！
食べる時「めん玉のほうがいい！しっぽがいい
と大騒ぎでした。「ほねがいっぱいあるね」と
骨と格闘して食べていました。
ほんとによく食べました。

寝ると食べるは大人がいっしょ！

子どもの生活リズムをつくる5つの定点が大切です。

- ①朝は決まった時刻に起きましょう。
- ②朝ごはんは1日のスタート。簡単な料理でも、**大人と一緒に食べましょう。**
- ③たくさん遊んで、昼ごはん
- ④夕飯は、時刻を決めて、寝る2時間前には食べましょう。
- ⑤暗くした部屋で大人と一緒にゆっくり眠りましょう。

子どもの食事は、大人と一緒に！
食卓は、人と人と一緒に食べることです。
同じ相手と、毎日、近い距離で同じ時間を共有する場所です。

生活リズムは、大人がつくらなければならないもの
5つの定点が守られると子どもは、夜は眠くなる。そして空腹感
満腹感を味わうことができるようになります。

