おひさま岡町保育園　給食室

8月 給食だより

2023年７月31日（月）

梅雨も明け、厳しい暑さが続いています。夏は暑さで食欲が低下し、汗と共にミネラルが排出されて、栄養不足になりがちです。しっかり食べて、夏を元気に過ごしましょう。

雨や風、太陽の光など、天の恵みをたくさん吸収し、こどもたちが植えた野菜の苗や種がすくすく育っています。今年は、きゅうりやトマト、しそ、ピーマン、パプリカ、オクラを育てています。採れたてのきゅうりをいろいろな和え物にしたり、赤じそはジュースや、かき氷のシロップにしたり、ピーマンやパプリカはカレーやピザにするなど、「育てて・作って・食べる」ことを楽しんでいます。

８月も引き続き、夏野菜をおいしく楽しく味わっていきたいと思います。

いっぱい食べたね♪ひまわり合宿！

７月、２泊３日のひまわり合宿がありました。３日間こどもたちは、本当によく食べました。

１日目の夜はＢＢＱ。野菜を切ったり、串をさしたり、自分たちで準備をします。用意した野菜もお肉もあっという間に完食。〆の焼きそばも何杯もおかわりしている姿がありました。２日目の朝は、みんなでトッピングをし、ピザ窯で焼いたピザ。昨夜あんなに食べたのに…と思うくらい朝からとてもよく食べ、大人の分はほとんど残らず。２日目は、スイカ割りをしたり、アユつかみをしたり、３食以外にも食べる事が盛りだくさん。それでも、３日目の朝には、“朝ごはん何～？お腹すいた～！”と目覚めてくるこどもたちに驚きました。

３日間、みんな元気に過ごせたのはこの食べる意欲が土台にあったからといっても過言ではないと思います。どこでも、何でもおいしく食べられる力は、さまざまな活動に向かう活力に繋がる事を感じました。

食べる力を育てる離乳食

～自分の命を守れる身体に～

７月から、新しいお友だちが仲間入りし９名になったつくしぐみ。全員が離乳食が始まり、初めての味や食感に出会っています。食べる事が大好きで、食べさせてもらっていた姿から、自分でお皿に手を伸ばし手づかみ食べをする姿も出てきました。スプーンに興味が出てきた子もいます。手に持ってみたり、机やお皿でカンカン音を鳴らしてみたり、一つひとつが発見です。

舌の動きに合わせて食形態や調理法を変えていく離乳食。舌と上顎や歯茎でしっかり押しつぶして食べるという噛む力の土台を育てる離乳食づくりを心がけています。小さい子の「りんごによる窒息」という痛ましい事故が起きています。そういった事故を少しでも防げるよう、こどもたちが自分で自分の命を守れるような身体を育てることも、大人の役割だと思っています。

食べることと平和について

８月１日は、「平和のつどい」。ロシアのウクライナへの軍事侵攻が始まって７月８日で、500日。死者が１万人近くに達しています。今年もこどもたちと「平和」について考え合う機会を作りたいと思っています。

１日の給食は、すいとんや鏡飯など戦時中の食事をこどもたちに作ります。戦争は、人、動物、生き物、食物、植物全ての命を奪います。そういったことが、当時の食事を通して感じられたらと思います。今は、食べたいものが食べたい時に好きなだけ食べられる世の中です。豊食な時代だからこそ、お皿に残ったごはん粒一つにも命が宿っていることを感じにくい姿もあります。こどもたちと、今ある平和な日常にある幸せを感じながら、給食を食べていきたいと思っています。そして、一刻も早く世界中から戦争がなくなることをみんなで願いたいと思います。