

食育だより



令和 6 年 12 月

みのり 保育園

今年も残すところあと1ヶ月となりました。朝晩はすっかり寒くなりました。冬が旬の大根や人参、ごぼうなどの根菜類は、年間を通して給食で使用している食材ですが、旬の時期には栄養価が高くなります。根菜類を食べて、栄養を取り入れていきましょう。



小松菜とキャベツ

10月に4歳児クラスの子どもたちと植えた小松菜が少しずつ大きくなってきました。「小松菜に肥料をあげよう！」と声を掛けると、子どもたちが集まってきて、「葉っぱがハート型だね！」「小松菜いっぱいはいえたね」と、栄養士が肥料を小松菜のまわりにまいているところを観察しながら話をしていました。小松菜を植えてから、小松菜が入っている献立の時は、「今日小松菜入ってたね」「小松菜食べたよ」と、子どもたちが教えてくれます。収穫まで一緒に観察していきたいと思います。

3歳児クラスの子どもたちが苦手としている野菜を調べたところ、キャベツが苦手という子が多かったので、キャベツに関心を持てるよう、一緒にキャベツの苗を植えました。キャベツを植えることを伝えると、やる気いっぱいの子どもたち。2人1組になり、苗を上手に植えていました。キャベツも子どもたちと育てて観察していきたいと思います。

