

# 食育だより

令和 6 年 1 2 月

ふ た ば 保 育 園

日中も冷え込み、いよいよ冬本番が近づいてきたように感じます。

先日ふたば保育園では焼きいも会がありましたね。さつまいもには、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれており、これらの栄養には風邪の予防やお腹の調子を整える効果があります。

焼く・蒸す・揚げる・煮るなど、さつまいもは様々な料理に使うことができ、ふたば保育園の給食では、サラダや味噌汁、煮物、おやつに使われています。ぜひご家庭でもさつまいもを使った料理を楽しんでみてくださいね。

## 食への興味

朝、食堂に英語をしに来た子供たち。給食を作っていると窓から興味津々で覗いていました。

子どもたちの「今日の給食は何だろう。」「いいにおいだね。」という会話が聞こえてきて、「給食の時間楽しみにしていてね。」と言うと、

「お願いします！」と言って楽しそうに英語をしていました。

午後の時間、子どもたちに「給食食べた？」と聞くと、「美味しかった！」

「全部食べたよ！」と報告してくれました。野菜を育てたり、触れたりすること以外に料理をしているのを見て食に興味を持ってくれ、嬉しく思いました。ご家庭でも料理のお手伝いなど、何か食に興味を持つ機会があればいいなと思います。