



食育だより

伊波野保育園
令和7年12月



新しい園舎での生活がもうすぐ1か月を迎えようとしています。玄関に面した給食室のおおきなガラス窓からは、ニコニコの笑顔で登園してくる子どもたちと保護者の皆様の顔がよく見えるようになりました。夕方のお迎えの時間も、元気に帰っていく姿を見送ることができ、今日もたくさん食べてたくさん遊んでくれてありがとう、というあたたかな気持ちになります。

食に関する困りごとや、このレシピが知りたい等、これからもお気軽に声をかけてください。



～12月の旬の食材～

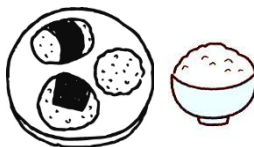
大根 白菜 かぶ 小松菜 にら 春菊
ほうれん草 ブロッコリー みかん りんご …

今年も12月からくま組さんの炊飯クッキングが始まります。週に2回程度、くま組さんが自分たちでお米を研いでごはんを炊きます。

お米を研ぐときの感触や、ごはんの炊ける匂い、炊き上がったごはんの香りや色・つやを感じることで、見る・聴く・かぐ・触る・味わうという五感を活かす経験を繰り返し、『ごはんを炊く』ことにより食を営む力をつけ、食べる意欲を引きだし、それがやがて生きる土台となります。

また、自分たちで炊いたごはんということで、『残さず大切に食べる』という食べ物を大切にする気持ちへつなげていってほしいと思っています。

ごはんのここがすごい！



★脳や体のエネルギーになる

たんぱく質、ビタミン、ミネラルが含まれ、栄養バランスがいい食品です。

★どんな料理とも合う

ごはんは味が淡泊なので、どんな料理とも組み合わせることができ、様々な食品をバランスよく食べることができます。

★よく噛むことができる

ごはんは「粒」なので、パンやめんなどの「粉」よりもしっかり噛むことができます。

★腹もちがいい

「粒」でできているため、「粉」から出来ているパンやめんよりゆっくり消化されていき、食後の血糖値が上がりにくく、腹もちがよくなります。

★脂質が少なく、パンなどに比べて太りにくい

★お米とぎのお手伝いができる

お米とぎのお手伝いを通して、色々な発見にもつながります。