



# 給食だより

令和3年 10月 1日  
認定こども園 深江幼稚園  
給食室



## 楽しみ♪運動会！

朝晩だいぶん涼しくなり、秋を感じる季節になりました。島原半島のコロナ感染は今のところ落ち着いてきたようで、少しずつ行事が再開されてきました。

いよいよ3日に幼稚園の運動会が開催されます。がんばっているマーチングや踊りを家族に見てもらえる事をこども達は楽しみにしているようです。園庭ではかけっこやリレーなどの練習で大盛り上がりです！ラインの中を走るのもご愛敬♥とっても楽しみです。

秋らしい気温になってきました。一日の寒暖の差がもっとも大きくなるのがこの時期です。体調を崩しやすい季節ですが、体調管理に努め元気に過ごしまし



こどもの「やってみたい」気持ちを育てるお手伝い

## こどもにとってのお手伝いと

### わくわくどきどきする体験

「お手伝い」はこどもが主人公になり、とても楽しいものです。「助かる！」「ありがとう！」「役に立つ！」の声が頻繁にかけられると、こどももやる気になります。このかわりによって、自己効力感や自己肯定感、有能感、意欲を手に入れることとなります。この逆は、無力感、劣等感、自己否定につながるので要注意。「ダメねー」「こんなことも出来ないの？」は言わないようにしましょう。

### 実はこの年齢で出来るのです

- ・卵をひとりで割る（3歳）
- ・お好み焼きに使うキャベツを小さくちぎる（2歳）
- ・ハンバーグの種をぐちゃぐちゃ混ぜる（3・4歳）
- ・米を量って、研いでご飯を炊く（5・6歳）
- ・カレーの野菜を包丁で切る（4歳）
- ・おにぎりを握る（3・4・5歳）

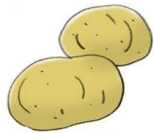


どれもこどもにとっては、そばで見ている限りなく具体的で食べ物作りの面白そうなことばかりです。お手伝いは面白そう、自分でも出来ると感じられる体験が大切です。それには周りの大人がそっと援助する心配りが必要です。あたかも自分ひとりで出来たかのように感じられる縁の下の援助の関係があると、お手伝いは楽しくなります。

## 身近な食品 いも

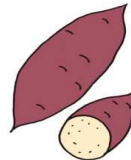
いもは植物の根や茎（地下茎）などが栄養を蓄えて膨らんだものです。いろいろな芋が食べられていて、とても身近な食品です。

### じゃがいも



じゃがいもは地下茎が膨らんだもので、糖質やカリウム、ビタミンCが豊富です。また、食物繊維が実はさつまいもより多いのも特徴です。コロッケや肉じゃが、スープなどで食べられます。

### さつまいも



さつまいもは炭水化物や食物繊維が豊富で、カリウムやビタミンCなども含まれています。エネルギー源になるため、素材の味を生かしたおやつや食材としても良いでしょう。

### さといも

さといもは地下茎が膨らんだもので、水分が多く、カリウムが豊富に含まれています。特有のぬめりがあるのが特徴です。煮物やコロッケなどで食べられます。



### ながいも

ながいもは担根体（根と茎の中間の性質を持つ部分）が膨らんだもので、糖質やカリウムが豊富ですが、食物繊維はあまり多くありません。生で食べる事ができ、とろろや漬物などで食べられます。