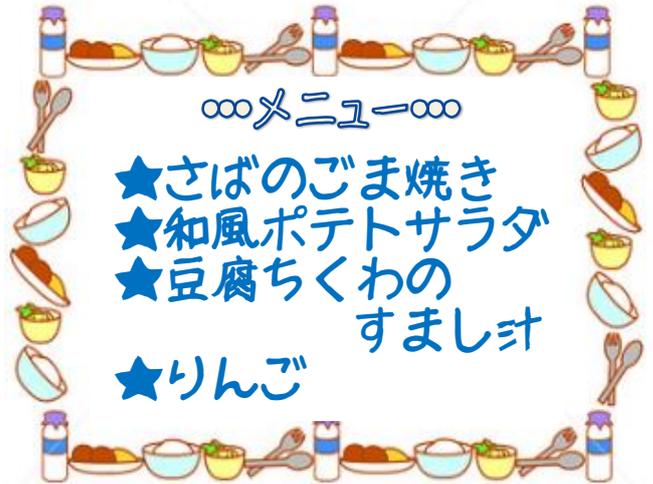


ゆりはまごはん

～まつざきこども園～



11月24日(火)はまつざきこども園にお邪魔しました(*^▽^*)この日は「和食の日」だったので、給食はだしのおいしさを感じられるすまし汁を中心に、子どもたちに人気のポテトサラダにみそやひじきなどを使用して和風にアレンジした献立でした。ハンバーグや唐揚げなどは子どもたちに人気のあるメニューですが、実は和食を好んで食べる子も多いんです(^_^)献立も月の半分くらいは和食になるように心掛けています。



～たんぼぼ組・ちゅーりっぷ組～

スプーンも使いながら、魚などは手づかみで上手にかじりとって食べていました。

機嫌が悪く、泣いている男の子がいたのですが、先生と気分転換のお散歩に出掛けると、ご機嫌で帰ってきました(^_^)お茶に手を入れて、遊んだりもしましたが、その後はよく食べました♪盛り付け量は子どもたちが無理なく自分で食べきれるところのちょうどよい量でした。その子に合った適正量を把握しておくことは大切です。完食して褒められた経験は子どもたちの自信や食意欲につながります。少食な子に多めに盛り付けるのは、見た目でげんなりしてしまうので、逆効果です。あえて少な目に盛り付けて、おかわりができるようにしてあげたいですね♪

／びちやびちや／



～ひまわり組～

このクラスは、おしゃべりがしたいお友達が多く、賑やかに楽しく食事をしていました。

おかずやお汁は先に食べてしまい、白ごはんだけが残ってしまう子がいたので、苦手なのかなと様子を見てみると、すぐにパクパクと食べ始めました。どうやら、好きなものを先に食べていただけだったようです(/・ω・)/この年齢はまだ**献立全体を見通すことができないので、好きなものばかり食べ続ける傾向があります**。夢中で食べている時は他のものが目に入りにくくなるので、「ごはんもおいしいよ」と**他の料理に気付けるように大人が声掛け**をしていきましょう♪

ポテトサラダが気に入ったようで、お皿ごと舐めてしまう子もいるほど(笑)よっぽどおいしかったのでしょう(^_^)給食の先生も作り甲斐があるのでしょうかね♪



～もも組～

3歳児クラスのお友達は、落ち着いて食べることはできるのですが、たくさん食べるのが得意ではない子が多く、先生が1人ずつ「これくらいなら食べられますか？」と聞きながら盛り付けをしていました。でもこれは、夏ごろまでの話で、現在は今の時に比べるとぐんっと食べられる量が増えてきたそうです(^O^)やった～

きのこが苦手で、お汁のしめじを1本に減らしてもらっていた子がいたのですが、「食べれるよ！」と頑張る姿を見せてくれました！大人がたくさん褒めるととても嬉しそうにしていたので、次は2本食べてくれるといいな～♪

全員がお箸を使用していたのですが、上手な子もいました。



上手!!

～すみれ組～

年長児クラスは10名しかいないので、テーブルを丸く囲っての給食でした。みんなの表情がよく見え、クラスのお友達全員とお話しながら食べられるので、とってもよかったです。

このクラスで印象的だったのは、高い集中力！食べ始めると15分くらいは誰もしゃべらずに黙々と食べていました。年長児とはいえ、こんなに長く集中して食べるクラスは初めてでしたΣ(・ω・ノ)!でも、ある程度お腹が満たされてくると、おしゃべりもしながら食べていたので安心しました♪



おかずの量は3パターンに分けられていました。子どもたちは自分が食べきれぬ量をきちんと把握していて、「私は少なめだよ」と教えてくれる子もいました。持参する白ごはんの量を見せてもらったのですが、少なめの子が多いなと感じました。苦手だから少なめにしてもらっているのかなとも思いましたが、これだけ食べることに集中できて、時間内にほとんどの子が完食できるので、もう少し増やしてみてもいいのかなとも思いました(^▽^)/◎ポテトサラダがいつもとどこが違うかクイズ形式で話をしたのですが、ひじき、コーン、ツナと気付くことができましたよ♪



少なめ



多め



普通

和風ポテトサラダ

<材料>

- じゃがいも…3個
- にんじん…3cm輪切り
- きゅうり…1本
- 千しひじき…大さじ1
- コーン…大さじ3
- ツナ缶…1缶
- ★マヨネーズ…大さじ5
- ★みそ…小さじ2
- 塩こしょう…適量

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむいて、適当に切り、水からやわらかくなるまで茹でておく。
- ②にんじんはいちょう切りにしたら、ラップに包んで600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③きゅうりは輪切りにしたら、塩もみをしておく。ひじきは水で戻したら、水気をきっておく。
- ④ボウルに①、②、③とコーン、ツナ缶、★の調味料を混ぜ合わせ、塩こしょうで味を整えたらできあがり♪



給食の先生は、ツナ缶がなくても十分おいしかったと言っておられました♡いつもと違ったポテトサラダをご家庭でも試してみられませんか？

