

＊給食室から＊ 食材の「旬」とは？

旬とは、特定の食材がほかの時季と比べて収穫量が多く、新鮮でおいしく食べることができる時季のことです。また、季節の食材が出回り始める「はしり」の時季のことを旬と呼ぶことがあります。

旬の時季を迎えた食材は多く収穫されるので、他の時季よりも低価格で市場に出回ります。そのためお手軽な価格で手にいれることができます。近年は、品種改良や生産方法の変化、海外からの輸入などによって、1年を通じて手に入れることができる食材が多くなってきましたが、旬の食材のおいしさはその時季でしか味わうことができないものです。旬の時季に注目して季節の食材を美味しくいただきましょう。

＊春が旬の食材＊

春キャベツ 新玉ねぎ 菜の花 さやえんどう スナップエンドウ アスパラガス うすいえんどう
新じゃがいも たけのこ には はっさく あじ さわら

春が旬の食材は「苦味」を感じる食材が多いです。保育園では、味付けを工夫したり、ゆでる時間を調整したりすることで、苦味をおさえ食べやすくしています。



＊保育園で人気の絵本＊

—子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になります—

0才の絵本 『ぼんぼんポコポコ』

いろんな動物が次々とおなかをポコポコたたいていくユーモラスな絵本で子どもたちは大好きです。お父さんも赤ちゃんのおなかをポコポコ。さいごにお母さんが赤ちゃんのおなかをそっと「ないない」します。ぼんぼんってひびきがとっても優しくて心地よいです。長谷川さんの描く赤ちゃんや動物たちは、心をやんわりあたためてくれて癒されます。ぼんぼんというひびきをどの動物にも使っていますが動物によって読み方を変えることで、読んでもらっている子どもたちの感じるおもしろさが増します。そして「だれのおなかかな？」とあてっこしながらページをめくる楽しさもあります。「たぬきさんだ」「かえるさん」「ごりらさん」と口々に教えてくれます。リズムにあわせて、子どもたちは自分のおなかを同じようにぼんぼんとたたいて楽しめます。



＊育児で大切なこと＊ 0歳児 『いないいない ばあ』あそび

この遊びは大人との交流を楽しむあそびです。「いない いない ばあ」というリズムとテンポの中で大人との「やりとりを楽しむ」ということです。はじめは大人からの働き方が主で子どもは見て楽しんでいるだけのように思います。しかし、繰り返して遊ぶうちに、子どもの中に遊びに対する「予測と期待」が生まれてきます。次に起こることを予測し、それを期待して待つようになるのです。そうすると「もう1回」と要求するような表情や態度も出てきます。子どもの「もう1回したい」という要求を受けて、この遊びは繰り返されていくのです。

この遊びは1歳児以降のさまざまな「やりとりを楽しむあそび」の原型とも言える遊びです。だからこそ、やりとりの楽しさ、予測と期待の楽しさを十分に味わえるように子どもとともに楽しんでいきたいです。