



今年も残すところあとわずかですね。

子ども達は寒い中でも元気に遊び、食欲も旺盛です！

## 魚の解体見学

11月12日に渡辺さん（魚屋さん）に保育園に来ていただき、幼児クラスの子も達の前で魚をさばいて見せていただく「魚の解体見学」を行いました。

今回は、頭も尾もついた8キロもある大きなブリを丸一匹さばいていただきました。

前日に栄養士から子ども達へ伝えたいことをいくつかお話ししました。

まずは魚について…魚はどこからくるのだろうか？なんていうお魚だろうか？というところからはじまり、ひつじ組になると尾びれ、胸びれなど魚の部位のお話、ぞう組になると心臓、腸など内臓のお話しもしました。このお魚はもとは海で元気に泳いでいて、それを漁師さんが頑張って釣りあげ、皆が食べやすいように魚屋さんがさばいてくれ、それを調理してくれる人がいてみんなの食卓へあがること。生きていた魚の命をいただいてみんなが元気に過ごすことができたり、丈夫な体になりたりすることを伝えました。

解体見学では、目の前の大きなブリに興味津々でした。ブリのお腹を開くと子ども達からは「わあ〜すご〜い」「魚屋さんかっこいい」と歓声とともに、「かわいそう」という言葉もきかれました。

魚の骨を切る音を聞いたり、内臓や血がでるところをみたりしたことにより、「魚もみんなと同じように生きているということ」「命をいただいている」「感謝して食べなければいけないんだ」ということが実際目の前で見ることにより感じられたのではないのでしょうか。

その日の昼食では、普段は苦手に残していた魚の皮も残さず食べていたり、「感謝していただきます」という言葉に心がこめられ、たくさんおかわりする姿が見られました。



## クリスマス会食会&ぞう組おやつ作り

12月17日にクリスマス会食会を行いました。クリスマスの特別メニューは“パンアラカルト、照り焼きチキン、付け合せ、かぼちゃのクリームスープ、果物のいちご”でした。ミニトマトの赤、ブロッコリーの緑でリースに見立てたり、ミニトマトとマッシュポテトでサンタさんを作ったりと、クリスマスらしい華やかな食事となりました。

みんなで楽しく食事する会食会、りす組さんは今年度初めての参加で嬉しそうに食事していました。

子ども達からは「サンタさん可愛い〜」「おいしいごはん作ってくれてありがとう」などの嬉しい言葉をたくさんいただきました。

そして、24日のクリスマスイブのおやつは、ぞう組の子ども達がフルーツポンチを作りました！果物を包丁を使って自分達で切り、白玉粉と小麦粉に水を入れてこね、小さく丸めてお団子を作りました。こねている時には、「手の形がのこる〜」と盛り上がり、個性なお団子がたくさんできました。茹でたお団子にフルーツを盛り付け、サイダーをかけて完成です。ばんび組やうさぎ組のお部屋にも行ってウエイターやウエイトレスさんになったり、ランチルームでもお友達を呼んでおやつを盛り付けて運んでくれたりと、ぞう組さんは大活躍でした。小さいお友達から「美味しかったよ」や「ありがとう」などの言葉が聞かれ、とても嬉しそうでした。



## 風邪に負けない体力づくり

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。

風邪をひかないようにするためには、疲れのない体をつくるのが大切です。

栄養をしっかり体の中に摂り入れて、生活リズムを整えましょう。大根、かぶ、ねぎなどの冬野菜は体をあたためます。たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。

