



三光幼稚園・三光保育園  
**三光食育だより**  
 2018年9月号  
 三光幼稚園給食室



カレーライスのお味はどうか？



みんなで食べると美味しいね！

**2学期の給食がはじまりました！**

4日（火）から幼稚園の給食がはじまりました！長い夏休みを明けて、なかには久しぶりに会うお友だち。ランチルームでみんなと一緒に食べる給食は、とても賑やかな雰囲気です。「おじいちゃんの家遊びに行ったよ」「プールに行ったよ」など夏休みの思い出をたくさん教えてくださいました。

2学期の給食もカレーライスでスタートです。「先生見て！全部食べたよ♪」と話してくれたり、「サラダ美味しかった」と言っておかわりにも次々と来てくれました。

9月からは気候も涼しくなりはじめ、食欲もわいてきます。子どもたちも運動会の練習などで体も十分に動かし、給食を楽しみに待っていてくれます。

そんな子どもたちの食欲と期待にこたえられるように、2学期も日々おいしい給食作りに励みたいと思います。



**味覚体験とは？**

6月中旬から子どもたちが収穫した「きゅうり」を各クラスで醤油や味噌、塩など様々な味わう体験をしています。そこで、8月に保育園では2歳～5歳のお友だちと一緒に料理の「さ・し・す・せ・そ」にきゅうりをつけて、それぞれの味を知る経験、味を伝えたり表現する楽しさ、言葉の獲得を目的に“味覚体験”をおこないました。

さっそく、調味料につけてきゅうりをぱくり。2歳児さんは「おいしい味がする～♪」「からい味がする～」などいろいろな事を教えてくださいました。3・4・5歳児さんになると、「お味噌汁の味がするね～」「チーズみたいな味がする～」と具体的な料理や味の表現をしてくださいました。



**2学期から『給食カード』を使用します♪**

2学期からは給食の『給食カード』を使って、食欲や好き嫌いの改善を援助していきます。

さっそく初日から花丸をもらったお友だちもいます。お子さんが苦手なものを少しでも食べたとき、花丸をもらって帰ってきたときには、笑顔で「頑張ったね！」「強い体になるね」と認め、励ましながら自信につなげてあげてください(\*^^\*)

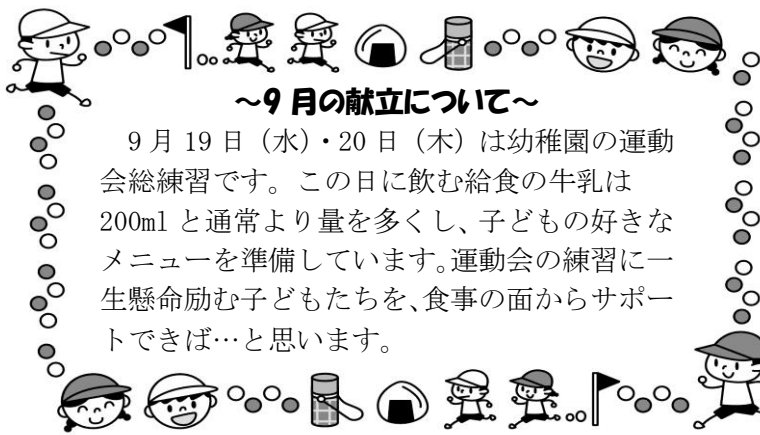
**☆今月の郷土料理☆9月26日(水)実施**

- ・ さつま芋ごはん
- ・ あじの南蛮漬け
- ・ すまし汁
- ・ 梨
- ・ 牛乳

今月の郷土料理には“梨”が登場します。梨は日本でとても古くから栽培され、弥生時代のころから食べられていたそうです。江戸時代には100種類も作られていました。明治時代になると、甘くて柔らかい品種が発見されたり、新しい品種が作られたりしました。

梨は皮の色で黄褐色の『赤梨』と淡黄緑色の『青梨』に分けられます。

- ・ 赤梨…幸永・豊水・新高梨など
- ・ 青梨…二十世紀など



**～9月の献立について～**

9月19日（水）・20日（木）は幼稚園の運動会総練習です。この日に飲む給食の牛乳は200mlと通常より量を多くし、子どもの好きなメニューを準備しています。運動会の練習に一生懸命励む子どもたちを、食事の面からサポートできれば…と思います。

**●●●給食室からのお知らせ●●●**

4月におこなった食育アンケートの結果については、来月お知らせいたします。また、ご要望のあったHPへの給食写真の掲載、人気メニューのレシピ提供もおこなっていきたく思いますので、よろしくお祈りします。

**★秋が旬の食べ物**

