



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
2025年7月号
給食室

佐賀県食育賞を受賞しました

第18回 佐賀県食育賞表彰式



食育については、三光幼稚園が開設された昭和42年から、「人格形成の土台が育つ幼児期」からという創設者の強い思いから始まっています。最近の家庭では、子ども達の好きな洋食に偏りがちな現状があることから、地元の食材をできるだけ多く使った郷土料理を提供し、食べ慣れることから始まりおいしく頂けるように工夫しています。

先般、15年以上にわたって続けてきた本園の多種多様な和食や伝統料理、保存食など、先人が伝えてきた知恵と一緒に体験する干し柿や干し芋作りなどの活動が評価され、第18回佐賀県食育賞を受賞しました。これからも、子ども達の良い食習慣づくりと食文化の伝承に努めていきたいと思ひます。

夏休み中の食生活

まもなく夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えらるるよう食生活に気を付けましょう。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

朝ご飯を食べると、脳の働きが活発になります。

2 こまめに水分補給をする

水分補給には甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



給食室からのお知らせ

★7月10日(木)は、年長さんの調理体験の予定です。野菜の皮をピーラーでむいたり、包丁で切ったりする活動を行います。翌日に、カレーにして給食で味わいます。お楽しみに!(^_^)!

★幼稚園の給食終了日は、7月16日(水)です。



左) きゅうりを収穫しました★



右) 須古寿司おいしかったね♪

梅はどんな味…!? ～食体験と食育～

園庭には梅が実り、去年ほどの収穫量はなかったものの実が大きく、爽やかないい香りがしていました。梅はシロップ煮にして、年長さんに提供しました。「おいしい」「すっぱ〜い」「あまい」など表情豊かに感想を述べていました。食べ物の味を様々なことばや表情で表現することも食育活動の一つとして大切にしています。



〇〇食育活動について〇〇

【年長組】

佐賀県で収穫されている野菜(玉ねぎ・アスパラガス・れんこん)が、どのように栽培されているのかを紹介しました。その後、色々な野菜を水の中へ入れ「浮く」か「沈む」かを予想し、結果から、「浮く野菜」と「沈む野菜」にはどのような共通点があるのか考えました。佐賀特産の野菜の名前を答えてくれたり、実験には興味津々で積極的に参加し、「不思議」を体験しました。



【年中組】

食事の姿勢と箸の持ち方について話をしました。

- ①まるまりさん：背中が丸まっていること
 - ②まるみえさん：口の中に食べものが入ったまま、話をすること
 - ③ひじつきさん：ひじをついて食べること
 - ④おげひんさん：食事中、周りの人が気持ち悪くなるような話をすること
- 箸の持ち方の練習では、指の体操から始まり、苦戦しながらも一生懸命練習していました。



☆今月の郷土料理の日は佐賀のB級グルメ☆

＜献立＞ 7月4日(金)実施予定

- ・シシリアンライス
- ・冬瓜スープ
- ・セタゼリー
- ・牛乳



冬瓜(とうがん)は、「冬の瓜(うり)」と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから冬瓜と記します。水分が95%で低カロリーで、煮込みやスープに合う野菜です。皮を薄くむくと煮崩れにくく、翡翠色に仕上がります♪
※シシリアンライスについては、食育メモ7月号で紹介しています。