



食育の様子 (もみじ組)



「もったいない」ことしてないかな？

今日の給食は何かな？

幼稚園の給食も始まってから1カ月ほど経とうとしています。今年は、新型コロナウイルス感染予防のため給食時間を例年よりも短めにしています。その中でも、苦手なものにも挑戦したり、全部食べれたときは褒めて認めてあげたりすることを大事に、子どもたちとかわわっています。子どもからの「美味しかった！」「食べれたよ！」はとても嬉しい言葉のプレゼントです。

最近では、「今日の給食は何？」「今日の給食美味しかったよ♪」と話しかけてくれるお友達がたくさんいます。ランチルームの入り口や保育園の玄関近くに飾ってある給食のディスプレイを親子で覗いて楽しみにしている様子に微笑ましくなります。ディスプレイにはその日の献立や使用食材などを紹介しています。10時半頃になると、本物の給食を入れて飾っているので、園に来られた際はぜひ見てみてください(*^~^*)

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

子どものころから『美味しく楽しく食べる』経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育んでいくことに繋がります。

食育で育てたい 食べる力.....

<p>食べ物やつくる人への感謝の心</p>	<p>一緒に食べた人がいる (社会性)</p>	<p>心と身体の健康を維持できる</p>	<p>食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>食べ物の選択や食事づくりができる</p>	<p>日本の食文化を理解し伝えることができる</p>
-----------------------	-------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------

〇●〇今月の郷土料理〇●〇

6月23日(火) 実施予定

- ・須古寿司
- ・切干大根の炒め煮
- ・だぶ
- ・黄桃
- ・牛乳

『須古寿司(すこずし)』は、佐賀県白石町須古地区の郷土料理です。ムツゴロウの蒲焼や錦糸卵、桜でんぶ、季節の野菜の甘辛煮など、様々な食材を使った彩りきれいな箱寿司(押し寿司)です。お祭りやお祝いの時に食べられています。給食ではムツゴロウの代わりに刻んだ穴子(アナゴ)を使用しています。

『だぶ』は、さいの目に切った鶏肉や根菜、しいたけ、こんにやくなどをだし汁で煮込んだ料理のことです。だし汁をたっぷり使って“ざぶざぶ”作ることからなまって『だぶ』と呼ばれています。

昔から伝わる佐賀県の郷土料理です♪

食育活動を行いました！

【年少・たんぽぽ組】

絵本「もったいないばあさんのいただきます」を読み、心を込めたいいただきます・ごちそうさまの挨拶と食べ物を大切にする気持ちを伝えました。絵本に出てくる好き嫌いの多い女の子を見て、「ぼくは、わかめ食べれるよ」「わたしはお魚好き」と少し得意気に教えてくれました。次の日、給食の様子を見に行くと、「もったいない、もったいない」と嫌いな物も一口頑張る姿が見られ、とても嬉しい気持ちになりました。

また、お箸をお友達の顔に向けないこと、お箸を口にくわえたまま歩かないことなど、お箸の安全な使い方についてもお話しました。

【ひよこ・もみじ組】

絵本「もったいないばあさんのいただきます」と給食後の“うがい”についてお話しました。絵本を読んだ後は「牛乳も飲めるよ」と子どもの食べてみようという意欲が伝わってきました(*^-^*)

そして、うがいで口の中の食べかすがなくなったり、バイ菌がいなくなる様子を見て、うがいの大切さに気づいてくれたようでした。



※年中・年長さんの食育は6月中旬以降に行います。

給食レシピの紹介♪

蒸し暑い日が増えて、冷たい麺が食べたくなる季節ですね。給食でも冷麺(冷やし中華)は子どもたちに人気のメニューです。給食では、冷麺のタレ(醤油味)も手作りしています。麺を買うとタレまで付いてくることが多いですが、「もう少しタレが欲しいな...」「今日は手作りしてみようかな」と思われた時などに、ぜひ作ってみてください。

冷麺のたれ(醤油味) <4人分>

- ・お湯 300ml
- ・濃口醤油 大さじ3杯
- ・鶏がら 15g
- ・砂糖 60g
- ・塩 1g
- ★お酢 大さじ1.5杯
- ★ごま油 小さじ2.5杯



※Aを合わせて、よく混ぜる。冷めたら、お酢とごま油を加えて完成です。とっても簡単♪