



三光幼稚園・三光保育園  
三光食育だより  
2024年6月号  
給食室



左) 園でとれた梅を食べたよ！ 右) みんなと一緒に食べると美味しいね(^^)

梅の味は…!?～食体験と食育～

園庭にはびわや梅が実り、梅雨の季節の訪れを感じます。びわは甘くてみずみずしく、梅は、去年ほど収穫量はなかったものの実が大きく、爽やかな良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、「レモンのような味」「さつま芋を甘く煮たときのような味」「おいしい」「すっぱ〜い」など表情豊かに感想を述べていました。

6月は食育月間です。食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりすることや、だれかと一緒に食事や料理をしたり、健康的な食のあり方を考えるなど食育を通じた「実践の環(わ)」を広げましょう。大人には、そうした食の知識・経験や日本の食文化などを「次世代に伝える」という役割もあります。※青梅の未熟な果実や種の中心の部分には毒成分(アミグダリン)があります。梅は一般的に加工して使用されます。生の梅は、梅酒や梅干しづくりのため身近にありますので、生のまま食べないよう注意が必要です。スモモ、ビワ、アンズにも種子の部分には同じ毒成分があります。



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう

●●●今月の郷土料理●●●  
6月28日(金) 実施予定

- ・須古寿司
- ・唐揚げ
- ・プロッコリー
- ・豆腐と麩のすまし汁
- ・チーズ

『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。

食育活動を行いました!

【年長組】

佐賀県でたくさん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、いろいろ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。佐賀特産の自慢の野菜に親しみを持ち、野菜の育ち方に興味を持ちたりしてくれると嬉しいです。



【年中組】

食事の姿勢とマナー、箸の持ち方について話をしました。

- ①まるまりさん: 背中がまるまっていること
- ②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
- ③まるみえさん: 口の中に食べ物が入ったまま、話をする
- ④ひじつきさん: ひじをつけて食べることにならないように気を付けようと約束をしました。

正しい箸の持ち方の練習では、苦戦しながらも、一生懸命練習しました。

【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、『食べ物はみんなのために大切に育てられたもの、料理する人の優しい気持ちがたくさん詰まっていること』を伝え、苦手な食べ物もひと口、チャレンジしたり、残されたご飯が少なかったりすると、作った人が嬉しくなることを伝えました。その後、心を込めていただきます・ごちそうさまの挨拶の練習をし、箸の安全な使い方についても話しました。

【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」と食後の「うがい」について話しました。ごはんやおやつを食べた後の食べ物のカスが残った口の中が、うがいをするので、どんどんきれいになっていく様子に見入っていました。歯にはたくさんの役割がありますが、子どもたちにとって、まずは、体が大きくなるために、食べて栄養をとることが大切です。よく噛むための“丈夫な歯”を大切にしたいですね♪