三光幼稚園・三光保育園

三光食育だより

2022年6月号

三光幼稚園給食室

左）ﾌｨｯｼｭｺﾛｯｹ、美味しかったね　右）きゅうりを収穫したよ☆どんな味で食べようかな？

梅雨の季節を感じる梅の甘煮

6月は「梅雨」の字が示す通り、梅の実の収穫時期です。幼稚園の正門のところに、2本の梅の木があり、今年もたくさん実をつけてくれました。収穫した梅は、200個あまりだったので、年長さんと年中さんに甘煮にして提供しました。年長さんは、「はじめは甘いけれど、だんだん苦い」「酸っぱい」「梅干しとは違う味がする」など的確に味を表現していて、驚きました。なかには、種を指して“かたくて食べられない！”と訴えてきたお友だちがいました。種の存在と、食べ物には食べられない部分（種や骨など）があるということを丁寧に伝えていかなければならない、と思った出来事でした。

このように、子どもたちは様々な経験を通して、食に関する知識や選択していく力を身につけていく必要があります。

6月は食育月間です。健康で豊かな毎日を送れるように、日々の「食べること」について、あらためて考えてみましょう！

※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性分があります。

青梅の甘煮♪

○●○今月の郷土料理○●○

6月22日(水)　実施予定

- 須古寿司
- 唐揚げ
- ブロッコリー
- 豆腐とえのきのすまし汁
- チーズ

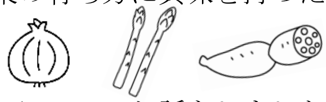
『須古寿司（すこずし）』は、佐賀県白石町須古地区の郷土料理です。ムツゴロウの蒲焼や錦糸卵、桜でんぶ、季節の野菜の甘辛煮など、様々な食材を使った彩りきれいな箱寿司（押し寿司）です。お祭りやお祝いの時に食べられています。給食ではムツゴロウの代わりに刻んだ穴子（アナゴ）を使用しています。

※食育メモに詳しく掲載しています！ぜひ、読んでみてください(^^♪

食育活動を行いました！

【年長組】

佐賀県でたくさん採れる有名な野菜（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。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を考えました。難しい問題だったのですが、見事に答えを見つけられた年長さん！佐賀特産の自慢の野菜に親しみを持ったり、野菜の育ち方に興味を持ったりしてくれると嬉しいです。



【年中組】

食事中の姿勢とマナーについてお話をしました。

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お話をすること

③まるみえさん：口の中に食べ物が入ったままお話すること

④ひじつきさん：ひじをついて食べること

にならないようにお約束しました。

また、正しい箸の持ち方もみんなで練習しました。

【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、お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、苦手な食べ物にもひと口、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**の練習をして、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」と給食後の“うがい”についてお話しました。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、うがいをすることで、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♪

きれいになったね！