



食育だより 夏の号

【夏の目標】

- ・献立に旬の食材を取り入れることで、夏の味覚を楽しんでゆく。
- ・食欲増進効果のある酸味や香りを活かした味付けや、火照った体を冷やす食材(きゅうり・なすなど)を取り入れてゆく。



『リクエストメニュー』について

献立表のお知らせ欄に『リクエストメニュー』と記載のある日は、子どもたちが食材をリクエストしたり、メニューを考えたりした献立です。3 歳以上児を対象に、栄養士、保育者が年齢に応じた聴き取りを行っています。リクエストメニューのねらいや聴き取り方法、当日までの流れなど、子どもたちもドキドキ、ワクワクな『リクエストメニュー』について紹介します。

『リクエストメニュー』とは…

ねらい

- ◆ 子どもたちが食材や調理法を選び、献立作りに参加することで、食への関心を高めてゆく
- ◆ 話し合いの中で自分の思いを伝える方法や、譲り合いの心などを育てゆく
- ◆ 自分の願いや思いが叶う体験や、友達に自分のリクエストを喜んでもらう体験から、自分が認められる喜びを味わってゆく
- ◆ チャレンジ食材として、自分で決めた苦手な食材を食べることや、旬の食材を味わうことに挑戦してゆく(ふじ・ゆり対象)

聞き取り方法

きく(3 歳児)

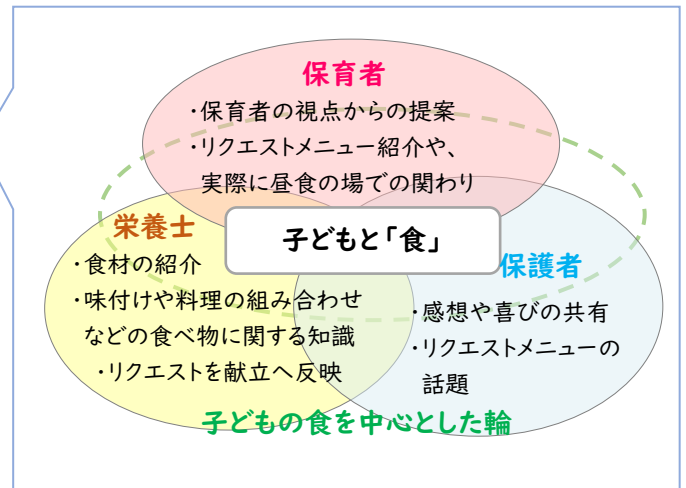
- ◆ 聴き取り: 一人ずつ
- ◆ リクエスト内容: 好きな食材を一人一つリクエストする
- ◆ 食材をイメージしやすいように、写真やイラストを使用

ふじ(4 歳児)

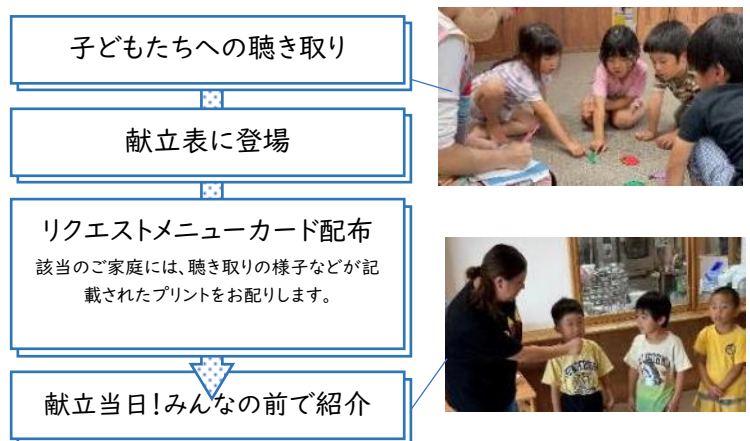
- ◆ 聴き取り: 数名ずつのグループ
- ◆ リクエスト内容: 好きな食材とチャレンジ食材

ゆり(5 歳児)

- ◆ 聴き取り: 数名ずつのグループ
- ◆ リクエスト内容: 献立とチャレンジ食材
- ◆ 栄養士、保育者の見守りの中子どもたち同士が話し合い、献立自体を考える



当日までの流れ



試食会へのご参加、アンケートへのご協力ありがとうございました!

「試食会」とは、園の昼食を保護者さんに試食していただく取り組みです。試食会のメニューは、保護者さんに実際に食べていただきたい献立を法人内で検討して決めています。子どもたちに人気のメニューや、作り方をご紹介したいメニューなど様々な視点から選びました!試食会メニューは、配布レシピとしてライブラリースペースに設置していますので、お気軽にご活用ください。



誕生会 メニュー

誕生会の日の昼食は「〇月のもりもり献立」として、旬の食材を取り上げた献立になっています。また、3歳以上児には、旬の食材にまつわる話や、関連する都道府県の紹介を「エプロンタイム」として行っています。元気もりもり、食欲もりもり、さらには楽しい内容が盛り沢山の献立です。

献立名

ごはん
鶏肉の塩唐揚げ
千切り野菜の和え物
筍と春雨のスープ



献立紹介

年度初めのもりもり献立は子どもたちに人気の唐揚げと、旬の筍が味わえるスープでした。春雨の名前の由来は春にしとしと降る雨といわれています。「京たけのこ」が有名な京都府の紹介もしました。

筍は、成長が早く“旬”が短い食材であることを紹介しました。「たけのこは ちいさいときにしか たべられない!」と、驚いた様子でした。



筍は、美味しく食べるために皮を剥いていることを紹介しました。なぜ皮をむくのかを尋ねると「すっぱいから!」「かたいから?」と考えていました。



4月

チンゲン菜は中国から日本に伝わったことを紹介しました。「たね いっぱいもらってきたん?」と、どうやって日本に伝わったのか考えていました。



チンゲン菜に含まれる栄養の中から“ビタミン C”を紹介しました。「しってる!」「からだをげんきにしてくれる!」と教えてくれる姿がありました。

献立名

豚肉とチンゲン菜の
ごま味噌ラーメン
じゃが芋の甘辛揚げ
バンバンジー風サラダ



テーマ: チンゲン菜
静岡県

献立紹介

春に旬を迎えるチンゲン菜は、クセやアクが少なく軟らかいのが特徴。みんなの好きなラーメンに入って登場です。新じゃが芋など旬のおいしさたっぷりの献立でした。チンゲン菜の生産が盛んな静岡県の紹介をしました。

5月



献立名

新じゃが芋のミートローフ風
胡瓜とパプリカのマリネ
小松菜のツナスープ

テーマ: 新じゃが芋
長崎県

献立紹介

皮が薄く、みずみずしさが特徴の新じゃが芋を、肉の上に載せ、焼き目がつくまで焼き上げました。他にも、さっぱりとしたマリネや、子どもたちに人気のツナのスープも登場。新じゃが芋の生産が盛んな長崎県の紹介をしました。

新じゃが芋の旬について紹介しました。新じゃが芋は旬が過ぎるとどうなるか尋ねると「かれるのかな?」「たねになる!」と予想していました。



新じゃが芋とじゃが芋の違いを紹介しました。写真を見て「じゃがいもはごつごつ。しんじゃがいもはつるつる。」と気づきを伝えていました。



6月

園での食事の写真は、ライブラリースペースの“ごはんとおやつ”ファイルに掲載していますので、ぜひご覧ください。
ご不明な点は、栄養士にお声かけください♪

栄養士より

