

秋の目標

- ・自然の味や香りを感じられる季節の食材を味わい、食欲の秋・実りの秋を楽しんでゆく。
- ・園行事や日々の献立の中で五感を通して食材に親しみ、自然の恵みや命への感謝の気持ちを育んでゆく。

きく・ふじ・ゆり『リクエストメニュー』再開しました！

昨年までコロナ禍の影響でゆりのみに縮小していたリクエストメニューでしたが、今年度からはコロナ禍前と同様に、3歳以上児全てのクラスの聴き取りを再開しました！「そもそもリクエストメニューとは？」や、「聴き取りから当日までの流れ」など、『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…

自分たちで考えた食材や献立が昼食として登場し、当日こどもたちがともだちに紹介します。

ねらい

- ◆ こ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、ともだち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
- ◆ チャレンジメニューとして、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)

きく(3歳児)

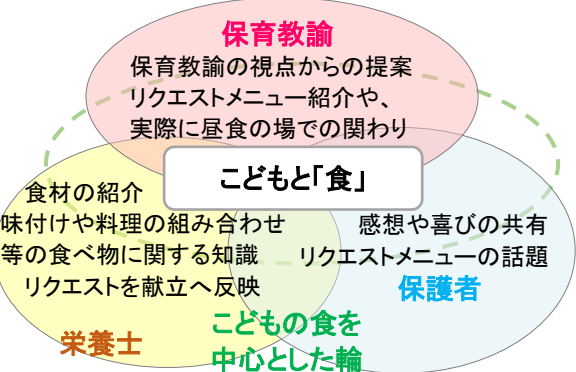
- ◆ 聴き取り:一人ずつ
- ◆ リクエスト内容:食材をひとり一つリクエストする
- ◆ 食材をイメージしやすいように、写真を使用

ふじ(4歳児)

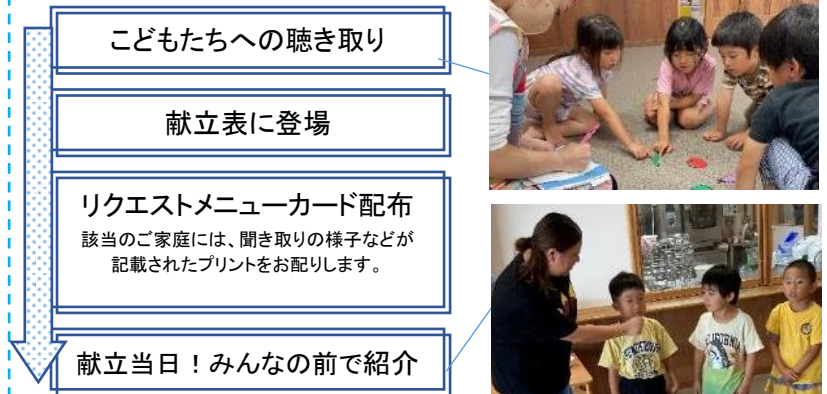
- ◆ 聴き取り:数名ずつのグループ
- ◆ リクエスト内容:好きな食材とチャレンジする食材

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、好きな食材とチャレンジする食材
- ◆ 栄養士、保育者の見守りの中こどもたち同士が話し合い、献立自体を考えます

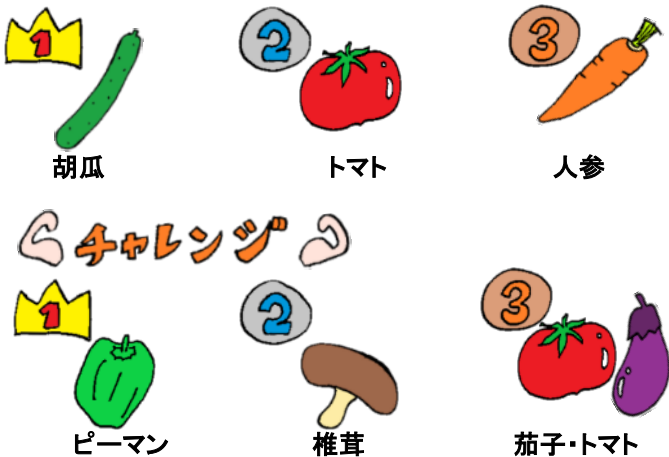


当日までの流れ



2023年度上半期に法人全体のこどもたちがリクエストした食材、チャレンジした食材の上位三つを紹介します！

★リクエスト★



七夕メニュー

8月9日は旧暦の七夕まつり。それに合わせて、昼食もおやつも特別メニューを提供しました！昼食は、三色丼の上に星型の人参をトッピングして、天の川風に。すまし汁にもオクラのお星さまや、夏ならではの冬瓜、天の川の流れをイメージしたそうめんを飾りました。おやつは夜空をイメージした紫色のブドウゼリーに、きらりと輝く白い星型ゼリーをトッピング。楽しんで食べてくれました！



## 🎂 誕生会メニュー 🎂

誕生会の日の昼食は「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、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もりだくさんの献立です。

### 7月

ごはん

夏野菜の麻婆春雨

胡瓜とささみのごま和え

中華風スープ



茄子

高知県で  
生産が盛ん

茄子の皮に含まれるナスニンは、油によって体内に吸収されやすくなる話をしました。「なすやいたときに、あぶらいれた！」と、教えてくれる姿がありました。



胡瓜の成長に伴い、中の種が成長することを紹介しました。「めっちゃ、たねおおい！」「ちいさいきゅうりは、たねなしや！」と、実物を比較する姿がありました。

茄子をはじめ夏野菜がたくさん入った麻婆春雨が登場しました。汗をかくと、塩分も失われるので、しっかりした味付けで塩分補給！また、夏野菜は水分が多く含まれているものが多いので、ほてった体を冷ましてくれる効果もあります。

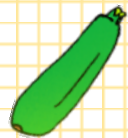


### 8月

夏野菜カレー

コロコロピクルス

南瓜の唐揚げ



ズッキーニ

長野県で  
生産が盛ん

ズッキーニと仲間の野菜をクイズ形式で紹介しました。断面や種を比べ、「なかみはきゅうり、たねはかぼちゃににってる！」と仲間の野菜を考えていました。



ズッキーニと南瓜が仲間の野菜と知り驚いていました。「たねそっくり！“み”がつちのうえにできるのおなじ！」と共通点を見つけていました。

8月はこどもたちに大人気のカレーが登場！ズッキーニや茄子、トマトを入れて、夏ならではのカレーに仕上げました。胡瓜やコーンは食感が楽しめるコロコロピクルスに。さらに南瓜の唐揚げも添えた、夏野菜たっぷりの献立でした。



### 9月

なめたけごはん

ごまみそ鶏つくね

さつま芋と野菜の炒め物

ツナ豆腐



えのきたけ

福岡県で  
生産が盛ん

きのこ類は、“菌”からできていることを紹介しました。「きん、しってる！」「きんうちのときのしろいやつ！」と経験と結び付けていました。



さつま芋には甘味の栄養である“糖”が含まれていることを紹介しました。「さとうの“とう”か！」「とうおおいと、あまくなる！」と理解していました。

秋に旬を迎えるきのこを取り入れ、手作りのなめたけを添えた「なめたけごはん」が登場。きのこには食物繊維がたっぷり含まれています。「さつま芋と野菜の炒め物」や、椎茸だしが効いた「ツナ豆腐」など、きのこをはじめ旬の野菜の美味しさを味わう献立でした。



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