



# 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、夏の味覚を楽しむ。
- ・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)を取り入れる。

## 『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、保育教諭が年齢に応じた聞き取りを行っています。リクエストメニューのねらいや聞き取り方法、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…

子どもたちがリクエストした食材や献立が昼食として登場し、当日は自分たちでリクエストメニューを紹介します。

### 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)

### きく(3歳児)

- ◆ 聞き取り: 一人ずつ
- ◆ リクエスト内容: 好きな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、写真やイラストを使用

### ふじ(4歳児)

- ◆ 聞き取り: 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)

- ◆ 聞き取り: 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、保育教諭の見守りの中子どもたち同士が話し合い、献立自体を考えます

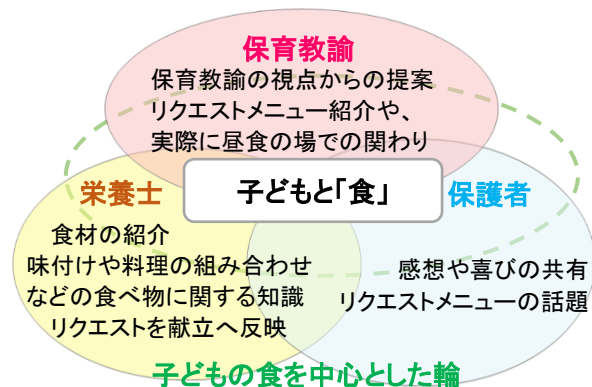
## 当日までの流れ

子どもたちへの聞き取り

献立表に登場

リクエストメニューカード配布  
 該当のご家庭には、聞き取りの様子などが記載されたプリントをお配りします。

献立当日！みんなの前で紹介



## 三室戸こども園で試食会を行いました！

「試食会」とは、その名の通り、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レシピ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！試食会メニューのレシピは、先月・今月の配布レシピとして現在配布中ですので、お気軽にご活用ください。



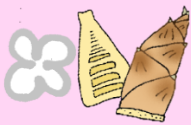
**Hana 保育園の試食会は2月に予定しています！**



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
- 鶏肉の唐揚げ
- 和風春雨サラダ
- 若竹汁



テーマ: たけのこ  
京都府

**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でした。春にしとしと降る雨にかけた春雨を使ったサラダに、旬のたけのこが味わえる若竹汁で季節を感じる献立に。京たけのこが有名な京都府の紹介もしました。

4月

美味しいたけのこの見分け方を知りました。土から頭が少だけ出ているものが美味しいと知り、驚いている様子でした。



大好きな唐揚げをたくさん食べてくれたり、たけのこを見つけて、教えてくれたり、新年度初めての誕生会メニューを楽しむ姿が見られました。

3つの青菜の中からチンゲン菜か当てるクイズをしました！チンゲン菜は下の部分が大きいことを学びました。



ポテトサラダに入っている星形人参を探しながら食べました。見つけると、手でつかんで保育教諭に見せてくれました。



**献立名**

- ごはん
- 豚肉とチンゲン菜の春雨炒め
- 和風ポテトサラダ
- 玉葱と油揚げのみそ汁



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。クセやアクが少なく軟らかいのが特徴です。チンゲン菜の生産が盛んな静岡県の紹介をしました。玉葱や新じゃが芋など旬のおいしさたっぷりの献立でした。

5月



**献立名**

- 肉みそラーメン
- じゃが芋ののり塩焼き
- 中華和え



テーマ: 新じゃが芋  
北海道

**献立紹介**

皮が薄く、みずみずしさが特徴の新じゃが芋が、のり塩焼きとして登場！肉みそラーメンには旬のチンゲン菜で彩りを添えました。じゃが芋の生産が盛んな北海道の紹介をしました。

旬の新じゃが芋とじゃが芋の違いを紹介しました。ゆりのこどもたちの口や手の大きさをくらいつつ、それぞれの大きさの違いを学びました。



新じゃが芋を手でつかみ、美味しそうに頬張って食べる姿がありました。肉みそラーメンも大人気で、たくさんおかわりしていました。



6月

園での食事の写真は、玄関横の“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