



# 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…

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)

- ◆ 聴き取り: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)

- ◆ 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

子どもたちへの聴き取り

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、聴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



## 配布レシピ、是非ご活用ください！

園では、日々のレシピから、保護者さんにご紹介したいレシピを「配布レシピ」として掲示しています。旬の食材を使ったものや、調理のアイデア、子どもたちに人気のレシピなど、栄養士が考え、園長や保育教諭など全職員が参画し、ともに内容の検討をしています。写真を撮ってもよし、持ち帰ってもよし、ぜひお気軽にご利用ください！ホワイトボード下に設置しています。





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

一晩で1メートルも成長するたけのこと背比べ。「1回寝ただけでこんなに大きくなるん!？」ととても驚いていた子どもたちでした。



たけのこに触れたり、匂いを嗅いだりと興味津々!根元の粒々を見て「どんぐりみたいなのがついてる!」「ふさふさしてる!」と大発見。

チンゲン菜とほうれん草と小松菜を見比べてみました。よく観察し、それぞれの違いを発見してくれました!



チンゲン菜の軸を包丁で切つて、断面を見てみると...? 「すごい!お花みたい!触りたい!」と目をキラキラさせていました。

5月

**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

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。玉葱や新じゃがが芋など旬のおいしさたっぷりの献立でした。



**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。



6月

じゃが芋に多く含まれているビタミンCの栄養ヒーロー、しーちゃんが登場!しーちゃんは肌や身体を元気にしてくれることを紹介しました。



普通のじゃが芋と今しか採れない新じゃが芋を比べてみました。「色が違う!」「大きさが違う!」「芽がたくさんある!」など様々な発見がありました。

園での食事の写真は、ホワイトボード下の“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