



# 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、こ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、こ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…

こ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

- ◆ 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、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)

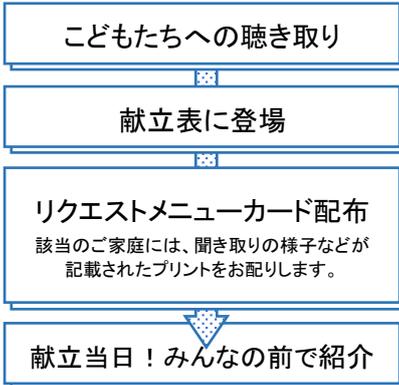
- ◆ 聴き取り: 数名ずつのグループ
- ◆ リクエスト内容: 好きな食材とチャレンジ食材

### 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



## 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、こ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！ライブラリースペースに設置しています。





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こ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

たけのこは成長すると竹になることを紹介しました。「うえのところ たけみたい!」「どうやってたけになるのだろう?」と、考えていました。



たけのこの皮に触れてもらいました。「ごはんのにおいがする!」「きいろいところは たけのこのにおいがする!」と気づきを教えてくれました。

新玉葱と玉葱の違いを紹介しました。「いろがちがう!」「こっちのほうがおおきい?」「かわがちがう!」と気づきや疑問点を伝えていました。



新玉葱が長期保存によって玉葱に変化することを紹介しました。吊るして保存性を高めることを伝えると、驚いた様子でした。



**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

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。

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。



6月

新じゃが芋は、じゃが芋より早く収穫することを紹介しました。収穫時期の葉や茎の様子を比較すると「ぜんぜんちがう!」と、驚いていました。



ビタミンCは風邪予防に効果があることを紹介しました。じゃが芋にビタミンCが含まれていることを伝えると「じゃがいもが たたかってるってこと?」と、言っていました。

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