



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

こ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、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



保育教諭

保育教諭の視点からの提案
リクエストメニュー紹介や、実際に昼食の場での関わり

栄養士

食材の紹介
味付けや料理の組み合わせなどの食べ物に関する知識
リクエストを献立へ反映

子ども「食」

保護者

感想や喜びの共有
リクエストメニューの話題

こどもの食を中心とした輪

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。

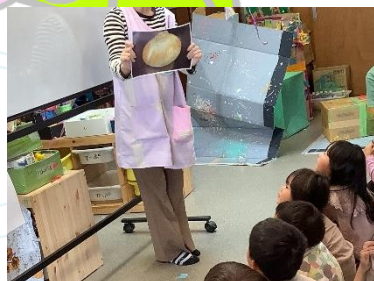
4月

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
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