



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、夏の味覚を楽しんでゆく。
- ・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)を取り入れてゆく。



『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、保育者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…

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、みんなで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(ゆり対象)

聴き取り方法

きく(3歳児)

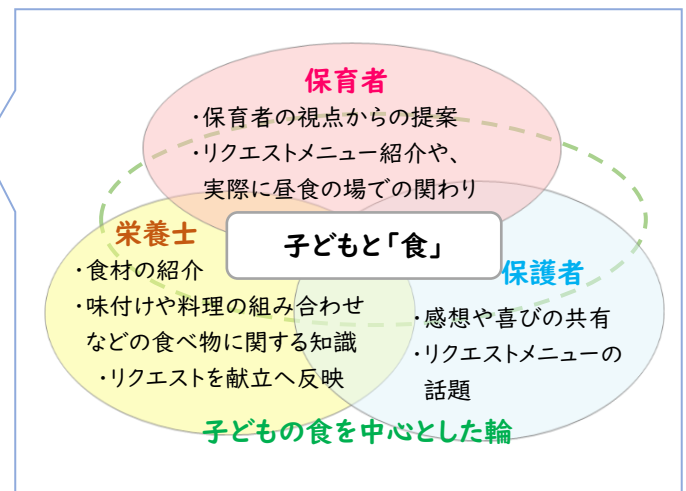
- ◆ 聴き取り: 1人ずつ
- ◆ リクエスト内容: 好きな食材を1人1つリクエストする
- ◆ 食材をイメージしやすいように、写真やイラストを使用

ふじ(4歳児)

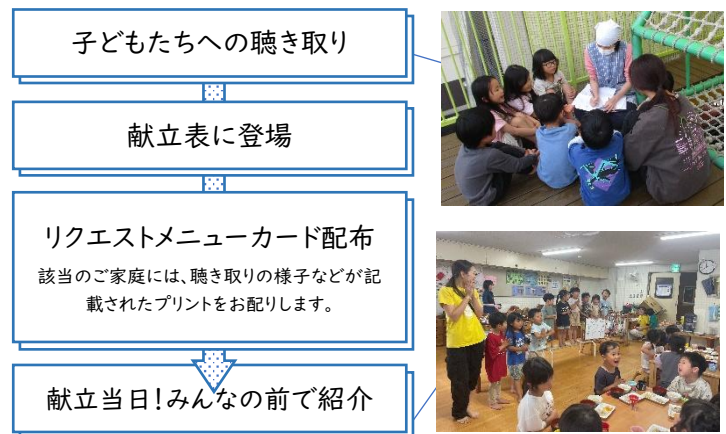
- ◆ 聴き取り: 数名ずつのグループ
- ◆ リクエスト内容: グループで好きな食材を3つリクエストする

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: 献立作成と、グループみんなが1つ(もしくは2つ)の食材を食べられるよう協力してチャレンジ
- ◆ 栄養士、保育者の見守りの中、子どもたち同士が話し合い、献立自体を考える



当日までの流れ



試食会へのご参加、アンケートへのご協力ありがとうございました!

「試食会」とは、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献立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!試食会メニューは、配布レシピとして展示食コーナー上に設置していますので、お気軽にご活用ください。Hana 保育園の未満児保護者対象の試食会は2月となります!お楽しみに。

※ゆりさんのご家庭は笠取参観で園の食事をご試食いただきました。





誕生会 メニュー

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。

4月

献立名

- ごはん
- 鶏肉の唐揚げ
- 春雨と春野菜の和え物
- たけのこ入りすまし汁



テーマ:たけのこ
京都府

春が旬のたけのこについて紹介しました。「たけのこは1日でこんなに大きくなるんだよー!」と紹介し、子どもたちと背比べをしました。



実際にたけのこの皮を触ってもらいました。「さらさらしてる。」「初めて触った〜!」と興味津々の子どもたちでした。また、たけのこの皮の使い方についても紹介しました。



年度初めの「もりもり献立」は子どもたちに人気の唐揚げと、旬のたけのこが味わえるすまし汁でした。「京たけのこ」が有名な京都府の紹介もしました。春雨の名前の由来は、春にしとしと降る雨といわれています。



玉葱と新玉葱の違いを学びました。実物を見比べて「色が違う!」と違いを発見していました。また味の違いや、おすすめの食べ方を紹介しました。



春キャベツの掲示を見て、キャベツの断面を見たり、「春に採れるから春キャベツなん?」と尋ねる姿がありました。



5月

献立名

- 豚肉とじゃが芋のみそ焼き
- 玉葱の甘酢和え
- キャベツと人参のごまスープ



テーマ:新玉葱
佐賀県

献立紹介

春に旬を迎える新玉葱は軟らかく甘みがあるのが特徴です。美味しさが引き立つ和え物で提供しました。新玉葱や、生産が盛んな佐賀県を紹介しました。春キャベツや新じゃが芋など春の味覚をたっぷり楽しめるメニューでした。



献立名

- サケの唐揚げ
- 梅しそ和え
- 冬瓜のツナじゃが煮



テーマ:冬瓜
沖縄県

献立紹介

冬瓜は夏が旬の野菜です。冬まで保存できるので冬瓜と名づけられたといわれており、沖縄県で多く生産されています。梅雨の時期にさっぱりと美味しい梅しそ和えと子どもたちに人気の鮭の唐揚げも登場しました!

夏が旬の冬瓜について紹介しました。冬瓜の漢字と、冬瓜の美味しい時期について子どもたちと一緒に考え、冬瓜は夏に美味しい野菜であることを伝えました。



サケは、どこで生活しているのかを子どもたちと一緒に考えました。サケは小さい時は川で生活し、大きく成長したら、ごはんを求めて海に移動することを紹介しました。



6月

園での食事の写真は、キッチン前カウンター上の“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