

がっしょくいく 5月食育だより

2024年5月あいせん保育園

旬の食材

●しらす

いわしやうなぎ等の魚の稚魚の総称のことです。骨まで食べられるため、カルシウム豊富です。



献立の紹介

園生活に少しずつ慣れてきたころでしょうか。5月も引き続き、食べ慣れている献立を取り入れました。

青菜（小松菜）を子どもの好きなカレー味にした新メニューを取り入れました。

●青菜ごはん カレー味（新メニュー）



みんなであいさつ「いただきます」「ごちそうさま」

食卓についたら「いただきます」食べ終わったら「ごちそうさま」。小さいうちから身につけたい大切な習慣です。言葉の意味はわからなくても、大人も一緒に行いましょう。

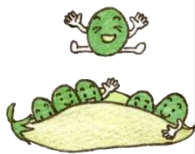
食事のマナーや習慣を身につけるためには、みんな（家族や友達）と一緒に食べることが大切です。子どもは食卓での会話や周りの人の姿をみることで、色々な情報を得て食習慣を形成していきます。また、食事はおなかを満たすだけのものではありません。楽しい食事は、こころも満たしてくれます。給食の時間も、空腹とこころを満たせる楽しい時間になるようにしていきます。



食材に触れる機会を作ろう！

給食にも使っている「グリーンピース」「スナップえんどう」「そら豆」など旬の食材は、子どもが触れるのによい食材です。さやむきは子どもが好きなお手伝いのひとつです。子どもと一緒にさやむきしながら、食べ物の話ができるとうれいですね。

グリーンピースはさや入りを購入し、さやから出してすぐに調理するとおいしく仕上がります。



ピースごはん(しょう油味)

米:2合(300g)

さや入りグリーンピース:60g(5さや程度)

人参:1/4本(60g)・・・短めの千切り

油揚げ:1枚(30g)・・・小さく刻む

しょう油:小さじ1、塩:小さじ1/4

酒:小さじ2、みりん:小さじ1と1/2

だし汁:90ml

作り方

①炊飯器に洗った米と調味料とだし汁を入れてから2合の目盛りに合わせて水を入れる。

②グリーンピースはさやをむき洗しておく。

③①に②・人参・油揚げを入れて炊く。