



がつしょくいく 5月食育だより



2021年5月あいせん保育園

新年度になり、早ひと月が経ちました。新しい環境にもだいが慣れてきたので、
ないでしょうか？保育園の給食では、栄養を満たすとともにマナーの習得や
楽しく食事が出来るようにすすめています。



みんなであいさつ「いただきます」「ごちそうさま」

「いただきます」と「ごちそうさま」には、動物や植物の命をいただくことへの感謝の気持ちや、
食材や料理を作ってくれた人への感謝の気持ちが込められています。こうした意味を子どもたちに
伝えながら、食事の前後には、きちんとあいさつをしたいものですね。食するときの正しい姿勢や
箸づかいなどは、大人が手本になってマナーを伝えていきましょう。

食事のマナー、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。子ども達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。保育園での給食の時間も、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。

家で食材に触れる機会を作ろう！

5月になると「グリーンピース」
「スナップえんどう」「そら豆」などが旬
をむかえ、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：120g（11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と1/2、塩：小さじ1/2

酒：小さじ2、みりん：小さじ2、だし汁：カップ1/2

作り方

①炊飯器に洗った米を入れ、2合分の水で炊く。

②グリーンピースはさやを除き茹でておく。

③人参と油揚げを、調味料を入れてだし汁で煮ておく。

④炊きあがったごはん②③を混ぜ合わせる。

※減塩の工夫として、炊いたごはんにも混ぜています。



～食育の一環として、今年度は以下の食べ物を栽培予定で～

【あおぞら組】…かぼちゃ 【にじ組】…さつまいも 【ひかり組】…きゅうり・えだまめ

【ほし組】…小かぶ 【つき組】…こどもピーマン 【うちゅう組】…きゅうり

