



きゅうしょくだより

令和6年5月

かんのん町保育園

旬の食材

●しらす (ちりめん)

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、カルシウムが豊富です。



今月は「じゃこサラダ」、「ふりかけごはん」、「変わりサラダ」に使用します。



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～青菜ごはん カレー味～

【多文化おやつ】
今月は中国の「シャーピン」です。肉や野菜で作ったあんを生地で包んで焼いた中国発祥のおやきのような料理です。

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。



お手伝い大好き!

食事づくりのお手伝いは、それぞれの食品の色や香りを感じ、料理の匂いや、作っている音や、料理の出来上がりを待つ楽しさを含めて、食への興味や関心を育てます。これらの体験は将来、自分に必要な食べ物を選ぶ力を学んでいくことにもつながります。子どもの年齢に合わせ、できることから一緒に食事づくりをしてみませんか。

子どもたちはこんなお手伝いができます

- ◇グリーンピースやそら豆のさやむき
- ◇玉ねぎやとうもろこしの皮むき
- ◇ピーマンの種取り

