

# 食育だより No. 4

2022年7月吉日 みなみひの保育園



7月といえば七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結び付ける子どもたちにとっては楽しい行事の一つです。地域により風習は異なりますが、それぞれの伝統を子どもたちに伝え夏の夜のひと時を家族で楽しんでください。

## 献立づくりの基本

幼児食では栄養のバランスを意識して献立をつくるのが大切です。そこで毎日の献立づくりのヒントになるのが、和食の基本である「一汁二菜」の献立です。肉や魚、卵を使った「主菜」、野菜や海藻類を使った煮物や和え物などの「副菜」、そして「汁物」。これに主食であるごはんやパン、麺類を合わせれば、炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素がバランスよく整った理想的な献立が、自然と作れるようになります。栄養バランスに気を配るとともに、煮る、焼く、炒める、揚げる、蒸すといった様々な調理法や異なる味付けで献立に変化を持たせましょう。ビタミンや食物繊維を補うため、食後に果物を添えるのもおすすめです。主菜→タンパク質、脂質（肉だけでなく魚も積極的に）、副菜→ビタミン、ミネラル（野菜、きのこ、海藻は食物繊維も豊富）、汁物→不足する栄養素（不足する栄養素は汁物で補完）、主食→炭水化物（ごはん+おかずを基本の献立に）



## 野菜栽培の様子

苗植えをした野菜の生長を各クラス子ども達が楽しみにしています。毎日見ていると野菜の花が咲いたことに気付く「きゅうりのお花は黄色、枝豆のお花は白、ナスのお花は紫だよ。」と友達や保育士に嬉しそうに教えてくれる様子がありました。さつまいもの畑にはひまわり組の子ども達が看板を立ててくれました。さつまいもは土の中で大きくなるのでなかなか生長が分かりづらいのですが、「畑にはいらなくてね」「水をあげすぎないでね」と小さい子にも分かるように絵や字を書いてお知らせをしてみんなで大切に育てようとしています。今から野菜の収穫を楽しみにしている子ども達です。



### たなばたメニュー

七夕そばろ丼  
コールスローサラダ  
ポテトフライ  
すまし汁  
スイカ  
牛乳・七夕ゼリー  
星たべよ

### 誕生日メニュー

チキンソースカツ丼  
なすとかぼちゃの  
素揚げ  
ナムル風春雨サラダ  
みそ汁・メロン  
牛乳・ココアケーキ

