

給食だより

平成29年5月

モモキッズ保育ルーム甲子園

5月の目標

「色々な味に挑戦しよう！」

端午の節句も近づき、若葉の美しい季節になりました。
お子さまたちも植物に負けずに、毎日元気に輝いています。
外に出かけるのにも気持ちのいい気候になり、
お散歩にも楽しく出かけています。
たくさん動いて、たくさん食べてぐっすりお昼寝。
いいリズムができています♪



< 楽しく食を知る >

「食べる」ことは、生きることの基本です。

家庭だけでなく、園でも「食」を大切に考えながら保育することで、子どもたちは食を通して豊かな人間性と生きる力を育んでいくことができます。

これが「食育」です。

子どもたちがふだんから食に興味を持ち、楽しく食べられるよう、園でも豊かな食の体験を積み重ねていくことが大切だと思っています。



食育の5つのねらい

★食と健康

さまざまな食べ物を味わい、自分の体に必要な
栄養をバランスよくとるように心がけ、健康で安全な食生活習慣を身につける。

★食と人間関係

家族や友だち、地域の人々と食事をする中で、食べる楽しさや思いやり、感謝の気持ちを
育て、人と関わる力を養う。

★食と文化

旬の食材を知って季節を感じたり、地域の伝統的な食文化（郷土料理や日本の伝統的な食
事、外国の食文化など）を体験を通して興味や関心を持つ。

また、あいさつや姿勢などのマナーを身につける。

★いのちの育ちと食

野菜の栽培や収穫を体験することで、食材に親しみを持ち、命を大切にする心を育て、自
然の恵みに感謝する気持ちを持つ。

★料理と食

料理を作る人に関心を持ち、自分で食材を選んだり、食事が楽しくなるような味付け・
盛り付けを考える。また、準備や後片付けに参加する。

< 「食べる」前後もすべて食育 >

- ・ 野菜などを育てることで食材に興味を持つ
- ・ 食事のバランスを考えて食材を選ぶ
- ・ 料理をする楽しさを知る
- ・ みんなで一緒に食べる楽しさを実感する
- ・ 良いうちを知ること、健康を考える

など「食」につながる様々な場面が食育になります。

その他にも、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつや食事のマナー、食文化などを知ることも全部、食育です。



レシピ紹介

青豆ごはん

(大人4人分)

材料：米2合

グリーンピース（実えんどう）100g

酒35cc

塩大さじ1/2

作り方：①えんどう豆をさやから出して、分量の塩を振って30分ほどおく。

②研いだ米を釜に入れ、先に酒を入れてから、水を足して目盛に合わせる。

③①の豆を入れて、炊飯器で普通に炊く。

5月17日（水）に青豆ごはんがあります。旬のお豆さんです。ご家庭でもお子様と一緒に豆むきしてみませんか？

♡ 給食でも、ご家庭でも、旬のいろいろな食材・いろいろな味にふれてみてくださいね♪

献立作成 管理栄養士
藤仲 瑞穂