

給食だより

ジメジメとした湿気の多い日から夏本番へと向かう季節になりました。プランターのお野菜がすくすくと育ちはじめ、大きな実ができています。今月は旬のお野菜をたくさん使用した夏野菜メニューを提供する日が何日かあります。太陽の光をたくさん浴びた栄養たっぷりの夏野菜をカレーやラタトゥイユなどに美味しく変身させて提供予定です。みんなが育てているお野菜はいつ給食に登場するのでしょうか？楽しみにしてください。

With コロナ時代の子どもの食事

先月に引き続き With コロナ時代の食事についてお伝えしていきます。

※黄色い部分は公益社団法人 日本小児保健学会のホームページより引用しています。

⑥不足しがちな食物繊維を与えましょう。

食物繊維は麦ごはん・全粒粉のパン・野菜・きのこ・海藻などに含まれています。

⑦砂糖や食塩の摂りすぎに注意しましょう。

お出汁を上手に使うって塩味を押さえた食事作りを心がけましょう。

⑧外食より自宅で調理しましょう。

忙しい時には、インスタント製品やお惣菜も上手に利用してみてください。少し余裕があれば、インスタント麺などの加工品を使う際に、野菜や海藻を加えてみましょう。

⑨メニュー決定や調理に子どもを参加させましょう。

時間に余裕がある時などにかんたんな下処理（野菜ちぎり）や食器運び、味見係等をお願いしてみてください。何らかの形で子どもが参加した料理は美味しくいただけます。

⑩必要なら公的支援や専門家のアドバイスを受けましょう。

ひとりで抱え込まないでください。何か困ったことがあったら担任や栄養士に気軽にお声掛けください！！

最後に・・・。

現在、コロナ渦の影響で、家で食事をする機会が増えています。この機会に、家での食事内容を見直すことで、子どもの健康的な食事に関する理解が深まり、簡単な調理技術を身に付けることができれば、子どもにとって一生の宝となるでしょう。

こんな時期だからこそ無理のない範囲で、
できることに少しずつ取り組みましょう！！

食育のお話と今後の予定

6月はひなた組・しずく組のお友達にそら豆の皮むきをしてもらい、午後おやつでおいしいそら豆ごはんを食べました。幼児クラスのお友達が作ってくれた梅ジュースは玄関先に展示し、毎日変化する様子をとても楽しそうに観察してくれています！1週間経った頃から乳児クラスのお友達には「美味しくな一れ！」と魔法の言葉をかけながら、梅ジュースを攪拌するため、ゴロゴロと瓶を転がし美味しい梅ジュース作りのお手伝いをしてくれています。

実はこの梅ジュース、本当だったらみんなで飲んでみたいのですが、衛生面やコロナの影響を考慮して展示・観察のみとし、給食室で用意した梅ジュースを使用して午後おやつの提供をします。ただ、子ども達はいつ自分たちが作った梅ジュースを飲めるのかと、とても楽しみにしていますので、良かったら差し替えを行っていることを内緒にしてあげてください。また、梅ジュースの瓶を毎日撮影し、記録として残しています。玄関の瓶の横に置いてありますので、良かったらそちらも見てください。

7月の行事食と食育の予定

7日 セタメニュー

20日 だいち組 とうもろこしの皮むき

29日 えんにちごっこ&おたんじょうび会メニュー

エプロン・三角巾の持参のご協力ありがとうございます。

すてきな格好の子ども達はみんなやる気満々です！

今後も食育活動の際にはご協力のほど、お願い申し上げます。