

給食だより



令和4年5月号
立石いろは保育園
栄養士 平間

新年度が始まりあっという間に1ヶ月が経過しようとしています。最初はなかなか食事が進まなかった新しいお友達も、だんだんと保育園の食事に慣れ、美味しそうに食べてくれている姿をととても嬉しく感じます。

連休中も、『早寝早起き朝ご飯』を心がけ、楽しいお休みをお過ごしください。

給食のおいしさと楽しさ

子どもたちに必要な栄養を届けるために、食事はとても大切です。食事は、身体の成長だけでなく、喜びや幸せといった心の豊かさにも繋がります。

人は食事をする時、食べ物のおいしさを5つの感覚で複合的に感じ取っています。保育園の給食では、お友達との関わりを通して食べることを楽しみ、豊かな食の体験を積み重ね、健康的な食を“おいしい”と感ずることができるよう給食提供をしています。

- ①味覚…味わう
- ②視覚…目で見える
- ③嗅覚…鼻で嗅ぐ
- ④触覚…手・口で触れる
- ⑤聴覚…耳で聞く



何でもおいしく食べることができるようになることが、食事を楽しむ基本です。偏食を予防するためには、小さい頃からさまざまな食材を体験し、嗜好を獲得していくことが大切です。納豆などの強いにおいの食材も、小さな頃から食べ慣れると、気にならずに食べることができます。素材を活かした食事で、食材本来のにおいを覚えられるようにしましょう。

また、食事中的「美味しいね」「温かいね」などの会話も食事の時間の楽しみです。食べて感じたことを楽しく表現することで、食べる意欲も高まります。

5月5日はこどもの日



「こどもの日」は、こどもたちが大きくなったことをお祝いし、これからも元気にすくすくと育ちますようにと願う日です。

こどもの日に食べるかしわ餅やチマキには特別な願いが込められています。かしわ餅は子どもを思う親の気持ちを、新芽が伸びるまで地面に落ちないカシワの葉に例えて、子孫繁栄と縁起を担いでいるそうです。また、チマキには悪いものから守ってくれる力があるといわれています。こどもたちにも行事を通して意味や由来を伝えていきたいと思っています。

5月の食育について

5月はしずく組・ひなた組・だいち組にて、食育を行う予定です。

食材に触れ、下処理を行うことで、食への興味をもち、食事の時間が楽しくなるような取り組みを行っていきます。

また、食育に使用するエプロンなどを持ってきていただくよう各クラスお声掛けをさせていただきますので、保護者の皆様にはご協力のほどお願いいたします。

5月10日 しずく組 そら豆の皮むき
午後おやつ そら豆としらすのごはん

5月19日 ひなた組 そら豆の皮むき
午後おやつ 大空ごはん

※大豆と空豆が入っているので大空ごはんです 🍲