



ごちそうさま～

令和4年5月

富沢わかば保育園 給食だより No.2



新緑の緑が光を浴びて眩しい5月、子どもたちも園庭での遊びを笑顔いっぱい楽しんでます。夏のような暑さを感じる日もあります。こまめな水分補給を心がけましょう。給食では4月は食べやすさを意識した献立に季節の野菜を取り入れました。さくら組さんには、たけのこの皮むきをお手伝いしてもらいました。りっぱなたけのこで、具たくさんのたけのこご飯を味わいました。



○好き嫌いをなくす（味覚を育てる）○

バランスのよい食事に、好き嫌いは大敵。幼児の場合うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。嫌いなものを強制せず、食べやすい調理法や盛り付けを工夫しながら、味に慣れることを意識していきましょう。「楽しい食卓づくり」を心がけることも大切です。

☆食べ切れる量で☆

苦手なものは、最初は一口から始めましょう。「食べられた!」「食べ切れた」という達成感が次も食べてみよう、につながります。苦手なものを食べられたら「すごいね!」「えらいね!」と声をかけてあげましょう!

☆食べやすい調理法、味つけで☆

苦手なものも好きな味付けなら食べられる、食べてみようにつながります。子どもが苦手にすることが多いお魚にパン粉をつけて焼くメニューが園では人気です。また、おからの炒り煮も丸めて片栗粉をつけて揚げ焼きにすることで子どもが食べやすいメニューに姿をかえます。

☆楽しい食卓づくり☆

大人が「おいしい」と食べている姿を見せることも大切です。食べ始める前には「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに。まずは大人が見本を見せましょう。



今月の食材から 「そらまめ」

さやが上を向いてなるため、「空豆」さやが蚕が作る繭のようなので「蚕豆」とも書きます。タンパク質、ビタミンB1、B2、ビタミンCなどのほか、カリウム、鉄、銅などのミネラル類が多いのが特徴です。さやから出して空気にふれると、一気に鮮度が落ちるので、さやに入ったものを求め、ゆでる直前にさやから出すといいでしょう。



かしわもちは、なぜかしわの葉でつつんである?

柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性をもっています。そこで、新芽を「子ども」、古い葉を「親」に見立て「家系が途絶えない」、「子孫繁栄」などと結びつけました。縁起の良い食べ物として、江戸時代から端午の節句に食べられるようになりました。

保育園でも子どもの日お祝い会の午後おやつに以上見にかしわもちを出しました。

