

きゅうしょくだより

令和4年5月 土橋保育園

旬の食材と料理

新じゃが芋	: ポテトサラダ、新じゃがの甘煮
アスパラガス	: アスパラガスのかき揚げ、グリーンアスパラのソテー
そら豆	: ゆでそら豆
スナックえんどう	: 野菜スティック（胡麻味噌ディップ添え）
グリーンピース	: ピースごはん
果物	: 清見柑、甘夏柑



献立の紹介

園生活に少しずつ慣れてくるこの時期、お子さんが食べやすいよう、おなじみの家庭料理や人気メニューを多く取り入れました。また、日本の歴史や文化が感じられる郷土料理をアレンジして取り入れました。

●魚のザンギ（北海道）

ザンギとは、北海道でいう唐揚げのことです。保育園では身がふんわり軟らかい鮭をザンギにしました。

●じゃがいももち（北海道）

じゃが芋を蒸して潰したものに片栗粉や小麦粉を混ぜて焼いた料理です。新じゃが芋を使用して、春の北海道を感じてもらえたらと思います。

●かやくごはん（大阪府）

しょう油味に仕上げた関西風の炊き込みご飯のことです。保育園では、油揚げやにんじんを入れて、だし汁たっぷりですき上げます。



みんなであいさつ
「いただきます」
「ごちそうさま」

食卓についたら「いただきます」食べ終わったら「ごちそうさま」。小さいうちから身につけたい大切な習慣です。

言葉の意味はわからなくても、食事のけじめとして大人が手本を見せましょう。

「いただきます」はみんなでするけれど「ごちそうさま」はバラバラで、食べ終わった人から席を立つという家庭はありませんか？

「ごちそうさま」をしても、みんなが食べ終わるまで会話をしながら待てる食卓がいいですね。

保育園では年齢に応じた「いただきます」「ごちそうさま」をしています。

挨拶だけでなく、食事のマナー、習慣を身につけるためには、みんな（家族や友達）と一緒に食べることが大切です。子ども達は食卓での会話や周りの人の姿をみることで、色々な情報を得て食習慣を形成していきます。

また、食事はおなかを満たすだけのものではありません。楽しい食事は、こころも満たしてくれます。保育園での給食の時間も、空腹とこころを満たせる楽しい時間になるようにしていきます。



たけのご組の子との会話

- ㊦ だれ？
- ㊦ 下山先生知ってる？同じ栄養士の先生だよ。
- ㊦ 知ってる！野菜の話がたくさんしてくれたよ。
- ㊦ 何の話が楽しかった？
- ㊦ えっと～野菜の・・・
- ㊦ 先生もこれから色々お話に行くね。

給食だよりでは、食育や食事の様子を紹介します。