

きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年5月 蟹ヶ谷保育園

旬の食材と献立

●春に収穫される豆類

そら豆のほくほくした食感やグリーンピースの甘み、スナップエンドウのシャキッとした噛み応えなどを感じながら、五感を使って給食を楽しみます。

茹で野菜、そら豆のホクホクサラダ、ピースごはんなどで登場します。



献立の紹介

5月は、新じゃが芋、新ごぼうなど旬の食材を使い、食べやすい献立、食べ慣れた献立を多く取り入れました。

○みそポテト

埼玉県・秩父地方に古くから伝わる郷土料理です。近年は、B級グルメとしても知られています。

衣をつけたじゃが芋を揚げ、甘い味噌だれをかけた素朴な味わいで、給食やおやつで親しまれています。



子どももできる！食事のお手伝い

食事づくりのお手伝いは、子どもの成長にとって大切な経験です。年齢や発達に応じた簡単なお手伝いから始めることで、食べることへの興味・関心が育ちます。

お手伝いpoint!

- ・「できた！」時にはたくさん褒めてあげましょう
- ・食に興味をもてるような声掛けを行いましょう

0～3歳ごろ（食に興味を持ってもらうためのポイント）

- ・買い物や食事の時間に食べ物の名前を知らせる
（声掛け例）「カレーのじゃがいも、ほくほくしておいしいね～」
- ・野菜など食べ物に触れる
（声掛け例）「つるつるしてるね」「やわらかいね」

1～3歳ごろのお手伝い 内容例

- ・キャベツをちぎる…（声掛け例）「このままだと大きいから、キャベツをちいさくしてみようね」
- ・きのこをほぐす…しめじやえのきたけは石づきを取り除き、ばらばらにほぐしてもらいましょう
- ・玉ねぎの皮をむく…根の部分を取り除き、指でつまむ部分を少しめくってあげるとむきやすいです
- ・ハンバーグをこねる…「冷たいね」「やわらかいね」など感触を楽しみましょう
- ・そら豆のさやむき…そら豆のさやの内側は、ふかふかのベッドのような白い綿があります
- ・和える・混ぜる…ボウルに食材と調味料を入れて、スプーンやへらで混ぜてもらいましょう
- ・クッキーの型抜き…「どんな形かな？」と形探しを楽しみながら行いましょう

4・5歳ごろのお手伝い 内容例

- ・とうもろこしの皮むき
- ・ピーラーで皮むき…空中でむくとすべりやすく危険なので、まな板に置いてピーラーを持つ手と反対の手で押さえてからむくようにすると安全です
- ・包丁で野菜のカット…まな板に平らに置けるように大人がカットしてあげてから、子どもに切ってもらおうと良いでしょう（例）人参を縦半分に分けてから置く
- ・テーブルを拭く
- ・食器を選ぶ
- ・料理を運ぶ
- 等

調理器具の中には危ないものもあります。ピーラーや包丁などは、使い方を見せ、一緒に調理しながら見守りましょう。子どもの手の大きさに合ったものを選ぶと使いやすいです