



旬の食材と献立



●のらぼう菜

川崎市の伝統野菜で、多摩区や麻生区で多く生産されています。甘みのある軟らかい食感が特徴で、くせが少なく食べやすい野菜です。

◆みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト
おかず部門にてグランプリを受賞した「川崎春巻き」、同じくおやつ部門にてグランプリを受賞した「のらもっぱ」

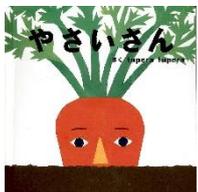
を献立に取り入れました。
どちらも「のらぼう菜」を使用しています。



乳児食育：やさいさん

乳児クラス（0～2歳）で「野菜に親しむ」をテーマに食育を行いました。「やさいさん」という絵本をご存知でしょうか？「やさいさん、やさいさん、だあれ」「すっぽーん、にんじんさん」「やさいさん、やさいさん、だあれ」「すっぽーん、ごぼうさん」という具合にリズムカルな文章と、土から出ている葉っぱをヒントにいろいろな野菜が飛び出してくるしかけ絵本です。

今回はその絵本を読みながら「すっぽーん」というところで本物の野菜を箱から出して見せました。人参、ごぼう、じゃがいも、かぶ、里芋、たまねぎ、さつまいも、大根…次々と出てきた本物の野菜に、どのクラスの子どもたちも目をキラキラさせて、わくわくした表情で見つめてくれました。まるまるの大きさの、本物の野菜に触れる機会はまだまだ無いのでしょうか、ながーいごぼうを杖のように持ってみたり、ぶんぶん振り回してみたり、大きな大根を「よっこらしよ」と持ち上げてみたり、人参とじゃがいもを両手に持ってみたり…とってもかわいい



い姿でした。どうしても野菜は残しがちなお子さんが多いのですが、少しずつでも野菜に親しんで、食べるようになってくれるといいなと思っています。

「やさいさん」 tupera tupera 作 Gakken



献立の紹介



・春のお彼岸に合わせて、「ぼたもち」を取り入れました。彼岸は、年に2回（3月と9月）、お墓参りやお供えをしてご先祖様を供養する期間です。

・お彼岸には、仏壇に「ぼたもち」や「おはぎ」をお供えする風習があります。春に美しく咲くぼたんの花をイメージして作るのが、「ぼたもち」です。

・保育園では、米ともち米を混ぜて炊き、軽くついて丸めて、まわりにあんこや黄名粉をまぶして手作りしています。



リクエストメニューを決めました！

保育園では3月に毎年恒例の年長児さんによるリクエストメニューがあります。卒園前のお楽しみイベントのひとつです。これまでに食育で伝えてきた3色栄養と、主食・主菜・副菜・汁物と4つのお皿になるようにメニューを考えてもらいました。

（3月11日の給食になります）

- ・ロールパン
- ・かりかりからあげ
- ・ブロッコリーソテー、スティック人参（マヨ添え）
- ・スープ（キャベツ、コーン、えのき）
- ・清見柑



主食のロールパンはすぐに決まりました。米の「ごはん」より「パン」を好むお子さんが多いのですね。主菜の「肉にする？魚にする？」というところは、ほぼ半数ずつでしたが、話し合いの末、肉：かりかりからあげになりました。副菜とスープに入れる野菜については、ブロッコリー、人参、キャベツ、コーン、えのきが出て、メニューが決まりました。汁物のところでは「豚汁」「なめこ汁」の意見も出て、ちょっと意外でした。幼児クラスになると、メニュー名や食品名を覚えてほしいと思い、食事の前にその日のメニューを担当やクラスの当番が読み上げています。今回の年長児クラスの話合いでは、子どもたちがちゃんとメニュー名や食品名を挙げることができました。

年長児さんには卒園しても、保育園の給食や食育活動が楽しい思い出として心に残ってくれると幸いです。1年間ありがとうございました。