

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7月

菅保育園



旬の食材と献立



○モロヘイヤ

モロヘイヤは、夏が旬の緑黄色野菜です。エジプトなどの中東地域では昔から栄養価の高い野菜として親しまれ、王様の食べ物ともいわれてきました。給食で提供するモロヘイヤのスープは、子どもたちに親しみをもってもらえるよう、「エジプトの王様スープ」という名前をつけました。

食物繊維とβカロテンが豊富で、おなかの調子を調え、元気な身体づくりに役立ちます。独特の粘りがあり、スープ、和え物、カレーや煮物などに使われます。



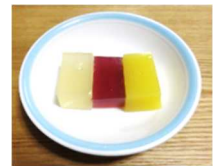
献立の紹介



○ ミートソース丼(新献立)

トマトのうま味を活かしたミートソースをごはんにかけることで食欲が落ちやすい夏でも食べやすい一品です。お肉のたんぱく質と野菜の栄養を一緒にとることができます。

- 7月1日の市制記念日にちなみ、カラーズカラフル寒天を取り入れました。市のブランドメッセージのロゴマークをイメージしています。



稲の育ち



5歳児くりぐみの子どもたちが「稲」を育てています。栄養士が種もみからお米を収穫して食べるまでの話をしました。

くりぐみ廊下に稲の育ちを掲示しています。これから育っていく途中、「花」が咲く時期があります。短い間でしか見られないので、子どもたちと見過ごさないようにしたいです。

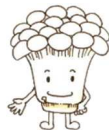
園庭で育つ野菜たち

幼児クラスの子どもたちが「夏野菜」を育てています。

小さい実をつけはじめているもの、もうすぐ収穫できるものと、子どもたちも育つ様子を楽しみにしています。野菜も実が育つ前に「花」が咲きます。

それぞれ、花の色が違うので、子どもたちに知らせていきます。

これなあに？



幼児クラスの味噌汁に入っていた「えのきだけ」を見て、3歳児いちごぐみの子どもが「これなあに？」と聞いてきました。他の子どもたちもわからなかったようで、「えのきだけ」の食材写真を見せると、「みたことある」「おうちにあるよ」という声。4歳児ぶどうぐみ、5歳児くりぐみの子どもたちは、えのきだけの写真を見せると、皆「えのきだけ」と答えてくれました。食べやすい大きさにカットされていると、わかりにくかったようです。

食育(食事のマナーについて)

幼児クラスの子どもたちに「食事のマナー」についての話をしました。

●あいさつ (いただきます・ごちそうさま)

⇒作ってくれた人に感謝して

●姿勢

⇒背中をのばして、足は床についているかな

●茶碗の持ち方

●食器の置き方

茶碗の持ち方の良い例・悪い例を見せたり、食器の置き方も絵を見せたりしながら伝えました。

みんなで楽しく食事ができるように「食事のマナー」にも意識しながら食べられるとよいですね。