

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

生田保育園



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。



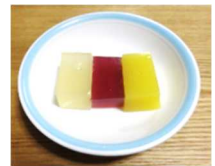
献立の紹介



○ 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歳児ぞうぐみの子どもたちが「稲」を育てています。種もみからお米を収穫して食べるまでの話をしました。

事務室前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。見られる時期は短い間ですが、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。

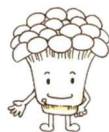
ピーマン…3歳児

なす…4歳児

トマト …5歳児

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があり、子どもたちも育つ様子を楽しみにしています。自分たちで育てると食べる意欲につながるかもしれません。野菜は花が咲いた後に実がなります。送迎時に親子で夏野菜の花や実にもぜひ目を向けてみてくださいね。

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歳児ぱんだぐみの子どもが「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歳児きりめぐみ、5歳児ぞう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。

こんな持ち方をしていませんか

食事のマナーや茶碗の持ち方についても話をしました。つつこみ型で茶碗を持つ子が多くなっています。正しい持ち方ができているか、ご家庭でも確認してみてください。

正しい持ち方



つつこみ型



3本指持ち



4本指持ち