



# 給食だより



令和8年5月 ミモザはまでらこども園

今年度から新しく管理栄養士として着任した國方と島本です！子ども達の笑顔のために、毎日の給食作りに心をこめて取り組んでいます。慣れない環境の中で戸惑うこともあります、安心・安全でおいしい給食を届けられるよう、一生懸命頑張っていますので、どうぞよろしくお願い致します。

さて、この時期は、旬の食材が豊富に見かける季節になります。給食では、春キャベツや新じゃが芋などの季節の恵みを取り入れた献立を通して、旬の食べ物のおいしさを感じてもらえるよう工夫しています。

子どもの日の行事食にできる柏餅は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えず、子孫繁栄に繋がる」とされ、縁起の良い食べ物とされています。給食では日本の伝統行事や食文化に親しむことを目的に提供されることが多く、季節を感じる一品です。また、乳児クラスの子どもたちには、食べやすい形状に配慮したり、旬の食材を見たり触れたりすることで、食に興味を持てるよう工夫していきます。

5月のクッキングではいちごを使って、いちごジャム作りやいちご大福作りを行いますので楽しみにしててくださいね♪



## 食べられる量で、苦手な食べ物をなくす工夫

苦手な食べ物があるときは、無理せず、まずは少しの量から始めてみましょう。「食べられた！」という経験が自信に繋がります、少しずつ苦手な気持ちが和らいでいきます。

味付けや調理法を変えたり、好きな食べ物と一緒にするのもおすすめです！

ご家庭でも、楽しい雰囲気の中で無理のないペースで取り組んでみてください。

### ●新玉ねぎの優しいスープ

<材料>

- ・新玉ねぎ
- ・にんじん
- ・じゃがいも
- ・コンソメ



- ① 野菜を薄く切る
- ② 鍋に入れて柔らかくなるまで煮る
- ③ コンソメで味を整える

☆ポイント

新たまねぎは加熱することで甘みが増し、優しい味わいになります。柔らかく煮ることで小さな子どもでも食べやすくなります。暑くなる時期でも食べやすい、さっぱりしたスープです。



### ●5月は子ども達と一緒にクッキングに挑戦！

(3.4.5才)

園の畑で育てているいちごを収穫し、いちごジャムを作ります。自分たちで作ったジャムは5/11のおやつホットケーキにつけて食べていただく予定です。

食材に触れたり、作る楽しさを感じることで、食への興味や関心に繋がれると思います。安全に配慮しながら、楽しく取り組んでいきます。



### ●ひとこと

食事の前には、せっけんで手を洗いましょう。きれいな手で食べることは、元気に過ごすための大切なポイントです。

# 食育だより



## ☆たけのこの皮むき☆(ぞう・らいおん組)



食育で子どもたちが実際に触れたたけのこを、4月9日の給食「たけのこごはん」に使いました。実際にたけのこをみると「きのこみたい！」と可愛い声が…♡知っている子も初めて見る子も、興味津々で触れている様子が見られました。自分たちが関わった食材を味わいながら、食べることの楽しさを感じてもらえたら嬉しいです。



なんだろうこれ…



わあ！すごいなあ。



美味しくできあがりました！！



## ☆えんどう豆のさやとり☆(ぱんだ組)



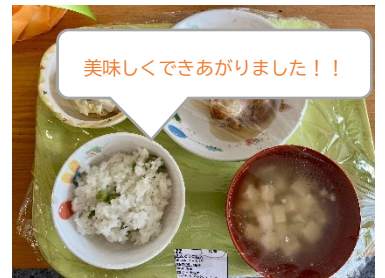
子どもたちが興味津々に楽しく触れたり、観察したりしていました。目や皮膚の健康をサポートするよと伝えると、「ママに教えてあげて！」などと面白い一面も見られました。4月22日の給食「えんどうご飯」は大好評！これからも食育の体験をつなげていきます。



難しいなあ。



積極的に参加してくれました！



美味しくできあがりました！！

### ●お弁当に関する注意

お弁当日のご協力ありがとうございます。

お子さまたちが安全に楽しく食べられるよう、お弁当の中身についてのお願いです。

ミニトマトやぶどうなどは、丸い形のため、誤ってのどに詰まる事故が世間で報告されています。

また、けがや誤飲防止のため、ピックやつまようじは入れないようご配慮お願いいたします。

特に小さなお子様は、噛む力や飲み込む力がまだ十分ではないため、注意が必要です。

安全に食べられるよう、半分や1/4に切るなど、食べやすい大きさにしていただきますようご協力お願いします。

また、ご家庭で召し上がる際にも同様に配慮いただきますと安心です。