



# 給食だより

令和8年5月1日  
ミモザおおとり保育園

風薫るさわやかな季節となりました。入園・進級から1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子です。給食やおやつをお友達と楽しく食べてもらえるよう、クラスごとに考慮していきます。これからの季節は新しい環境に慣れたことによる疲れも出やすく、体調を崩しやすい時期でもあります。食事は体調を整えるためにとても大切ですので、給食では栄養バランスを意識し、しっかり食べることで元気に過ごせるような献立を考えていきたいと考えています。



## 今月の食育



たけのこの食育では「これなにと思う？」と聞くと元気よく「たけのこ！」と答えてくれました。「どこに生えてるかな？」と聞くと「空」「海」「山」などおもしろい答えが返ってきました。たけのこを触ってもらったり、匂いをかいでもらうと、おそろおそろ触ったり、驚掴みする様子が見られました。「チクチクする」や「バナナみたい」「草のにおいがする」などいろいろな感想もできました。たけのこは、たけのこご飯で頂きました。みんなおいしそうに食べてくれました。

給食で使うえんどう豆の食育活動として、子どもたち一人ひとりにえんどう豆を渡し、皮をむいてもらいました。少し皮を開けてあげると「うわー！おめでとう！」と、嬉しそうでした。豆の数を数えて「僕の方が多い！」とお友達と競い合っている様子が見られました。えんどう豆は細かく砕いて炊き、きれいな緑色のえんどうごはんで頂きました。



幼児棟ではのクッキングは焼きそばパン作りをしました！

パンいっぱい焼きそばを詰める子や、付け合わせのポテトを上に乗せたり、周りにきれいに並べたりといろいろなアレンジをする姿も見られました。

完成すると「できたよー！」と、とっても嬉しそうに見せてくれました。

自分たちで作った焼きそばパンは格別だったのか、みんなあっという間に完食していました。



### ごま和え・おかか和えのたれ

- 【材料】 幼児1人分
- ・濃口しょうゆ 2g
  - ・砂糖 2g
  - ・すりごま又はかつお節 適量

【作り方】

- ・鍋にしょうゆと砂糖をいれ砂糖が溶けるまで加熱する。
- ※濃い味が好きな方は量を増やしてください。
- 〈保育園ではやほうれん草やブロッコリーにあえて提供しています。〉

