



2025年度8月 どんぐり保育園 給食室

よく晴れた日が続き、厳しい暑さの毎日ですね。でも、プールや水遊びに虫探し…！子どもたちにとって楽しいことがいっぱいの夏。暑さに対応できる健やかな体づくりには、**食事からしっかり栄養を摂ること【体力・免疫力を付ける】・しっかり休養すること【疲れを取り、体を回復させる】**を意識して過ごしていきたいですね！

夏の活動は楽しいながらも子どもたちにとっては大人が思っている以上に体力がいるハードな園生活です。朝ごはんを必ず食べて登園しましょう。

旬の食材で水分補給★

旬の食べ物…例えば夏に旬を迎えるキュウリ、トマト、ナスなど夏を代表する野菜は、水分が豊富で、ビタミンやミネラルも多く、体温を下げる効果があります。夏は水分を食事から摂ることを意識しましょう。汁物やスープなどは、効率よく水分補給ができるとともに、ミネラルである塩分も摂ることができて、まさに食事で脱水予防です。

夏に旬を迎える食材を含め、他の季節の旬の物も、その季節に合わせて体調を整える栄養素が豊富に含まれています。四季折々の食材を楽しめる日本だからこそ、昔から伝わる料理や献立はその季節を元気に過ごすための要素がしっかりと考えられ、取り入れられています。乳幼児期の子どもの食事には“旬”をたくさん取り入れていきたいですね！

他にも旬のいいところ

- ◆1年の中で最も栄養価が高い
- ◆たくさん市場に出回るため価格が安価

食事中の姿勢のお話★

幼児クラスでは月に一度、健康こまを用いて、食材の3色（黄・緑・赤）分類、栄養の働きのお話をしています。どの学年もすっかり理解が深まり、給食職員からの問いかけに答えられるほどです。

4～6月は繰り返し、食事中の姿勢のお話もしました。

食事中の子どもたちの姿で、

- ・足をブラブラ動かしている
- ・膝を立てて座る
- ・背中をねじって横や後ろを向きながら食べる
- ・テーブルとお腹の間がかなり空いていて床に食べこぼしが多い
- ・ひじをついて食べる
- ・お皿に手を添えられない
- などなど・・・

食事のマナーとして気になる姿はどの子もありますよね。

イラストを参考にしたり、職員が見本となって正しい姿勢について確認しました。

お話をよく聞いている子どもたち。最後に「クイズ、クイズ！」と

正しい姿勢についてクイズを出すと………完璧です！

でも実際に習慣として身につけていくには時間がかかることでしょう。

幼児期は、土台を作っていくとき。繰り返し丁寧に伝えて、出来るようになっていく“途中”です。これからも楽しくお話ししながら伝えていけたらと思っています。ご家庭でも話題にして確認し合ってくださいね。



今年も梅しごと★

給食室では6月に梅干しづくりをしました。子どもたちに梅のヘタ取りを手伝ってもらいました！
目の前に梅を持っていくと、「お手伝いする??」「良い匂い！」と梅が大好きな様子。梅ジュース作りを毎年しているだけあり、梅干し作りにおいても、スムーズにヘタ取りをし、あっという間に終了です。

“梅しごと”はまさに日本の伝統的な旬のですね。この季節になると、「梅ジュース作りをして、梅干しづくりのお手伝いをする」、毎年、毎年どんぐり保育園の子どもたちは、食べることはまた別の角度からも旬に触れています。

おうちで梅ジュース作りをしたことはありますか？

子どもたちが張り切ってお手伝いしてくれると思いますよ♪どんぐり保育園のレシピを載せますので、来年、挑戦してみたいご家庭は参考にしてくださいね。

梅ジュース

- ・梅（青い状態のもの） 1 k g
 - ・氷砂糖 1 k g
 - ・りんご酢 1 2 5 c c
- （道具）
- ・竹串
 - ・保存瓶

梅は竹串を使用し、ヘタを取ってよく洗い、ザルにあげてよく水を切る。ペーパータオルで梅に残っている水分をふき取りしっかり乾燥させる。保存瓶に梅→氷砂糖→梅→氷砂糖と交互に入れて、最後にりんご酢を注ぐ。

保存瓶は日の当たらない暗所に保存します。次の日から毎日、瓶を傾け回し、シロップが梅全体に行き渡るようにします。日に日に梅シロップが上がってきます。2～3週間くらいで梅ジュースとして飲むことができます。水や炭酸水でお好みの濃さに割ったり、かき氷のシロップとして楽しめます。

手軽に作れる梅を使ったレシピ★

○ 梅照り焼き

鶏肉・豚肉など	400g	① 肉を好みの大きさに切る
梅干し	20g(種無し)	② 梅干しをたたいて、醤油・みりん・砂糖と混ぜる
醤油	小さじ1	③ ①を②に30分位漬け込む
みりん	小さじ2	④ ③をフライパンやグリルなど火が通るまで焼く
砂糖	小さじ2	

○ 梅ご飯

米	3合	3合分の米の水分量で炊飯器にかけ、梅干しをのせて炊く
梅干し	30g	※炊き上がってから、しらすや胡麻を混ぜても美味しいです