給　食　便　り

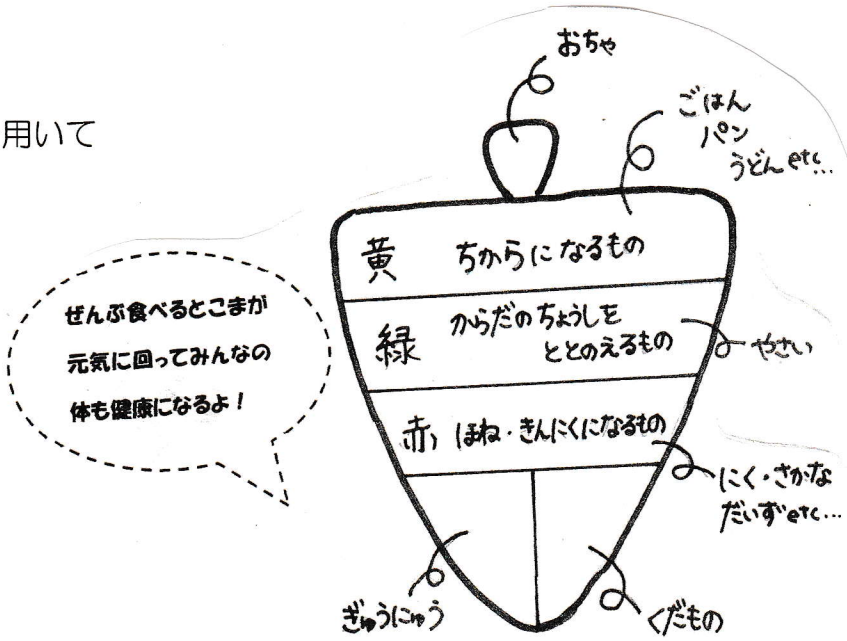
2026年度6月　どんぐり保育園　給食室

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。

健康こまのお話★

幼児クラスの子どもを対象にこまを用いて給食の栄養のお話をしています。



・食事内容を三色に分類する
・色ごとの働きを確認する

黄…遊ぶ力や活動する力になるもの
緑…体の調子を整えるもの
赤…骨や筋肉になるもの

食事への関心、食べる意欲へ繋げていくこと、そして食べることが生きるために大切であるという理解をやま～そら組の３年間で学んでいけたらと思います。

食事前の昼の会で月に一度お話の機会があります。その日の給食を、子どもたちとやり取りしながら実際にこまに当てはめていきます。色やイラストでシンプルなものなのですぐに受け入れてくれる子どもたち。今年は健康こまのお話に加えて、食事の姿勢や食器の持ち方など食事をする上で大切なことも伝えていく予定です。

食事中の姿勢のお話★

４～６月は繰り返し、食事中の姿勢のお話をしました。
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。
『足は床・背中はピン！・おなかの前にグー1個』と確認しました！
でも実際に習慣として身についていくには時間がかかることでしょう。
乳児・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。

畑の豊作～クッキングと給食で味わう～★

子どもたちが植えた、じゃがいも・玉ねぎがたくさん収穫され、給食では、ポークビーンズ・カレーライス・野菜の味噌マヨネーズ和え・みそ汁などに使用し、提供しました。
★そら組のお泊り保育の食事にも使用し、みんなで協力して調理しました。
★そら・うみ組が協力してカレーライスを作りました！幼児クラス分を作ってくれて、みんなで食べました。
★くまぐみさんは、給食に玉ねぎが使用される日は、皮むきをして、給食室に届けてくました。
畑の活動⇒調理⇒食べるという繋がりのある豊かな経験ができました。

野菜の味噌マヨネーズ和え

材料（幼児　子ども１人分）

・じゃがいも	３５ｇ
・にんじん	１０ｇ
・アスパラ	１０ｇ
・すりごま	１ｇ
・マヨネーズ	４ｇ
・みそ	１ｇ

野菜の切り方
・じゃがいも⇒１口の大きさに切る
・にんじん⇒　１ｃｍ角切り
・アスパラ⇒　斜めに薄切り

① 切った野菜は蒸す・ゆでるなどして柔らかく加熱しておく。
② 加熱した野菜は、荒熱をとるように冷ます。
③ すりごま・マヨネーズ・みそを混ぜて、調味料を作る。
④ ②野菜と調味料を和える