



令和5年5月1日

梨の花保育園  
給食だより

## 5月の食育目標は「食事のあいさつをしよう」です

「いただきます」「ごちそうさま」の何気ない食事のあいさつですが、それぞれ意味があり食べる事への感謝に意味が込められています。

### いただきます

私たちは生きるために何かを食べています。何かは植物であったり動物であったりしますがその植物や動物にも命があります。「いただきます」は「あなたの命を私の命にさせていただきます。」という感謝の気持ちが込められています。

そして、料理を作ってくれた方、野菜を育ててくれた方、魚を獲ってくれた方など、食べ物が口に届くまで関わったすべての方々への感謝の意味も込められています。

### ごちそうさま

ごちそうさまを漢字で書くと「御馳走様」。「馳走」という字は「走りまわる」「奔走する」という意味です。昔は今のように食材がお店で簡単に手に入らず、揃えることはとても大変なことでした。

そのため、お客様に食事を出すために馬を走らせたり自ら狩りをしたり、走りまわって準備していた様子から「馳走」と言う言葉に「もてなし」の意味が含まれるようになり、さらに丁寧語の「御馳走」という贅沢で豪華な料理をさすようになりました。

そして、そこまでして食事を用意してくれた方への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」とあいさつするようになりました。



## 5月給食・食育活動



### 給食目標

園全体「食事のあいさつをしよう」「しっかりイスに座って食べよう」

まっすぐにイスに座ってきれいな姿勢で食べられるように伝えていきます。

◇5月 1日（月）子どもの日集会

◇5月 8日（月）おひさま集会

今月のご当地メニューや行事食のお話をします。

◇5月 9日（火）ご当地メニュー

東北地方の「だしご飯」「芋煮汁」おやつは岩手「じゃじゃ麺」

◇5月 11日（木）食育イベント（こうま・きりん・ぞう）

ジャム作りをします。

◇5月 18日（木）食材カットショー（ランチルーム）

野菜の観察（ひよこ・あひる・りす）

◇5月 25日（木）お誕生日会

◇5月 26日（金）クッキング（ぞう組）

5月 30日（火）給食はありません。お弁当の用意をお願いします。





# 食育だより



梨の花保育園  
栄養士 小林由季

少しずつですが子どもたちも新しいクラスに慣れてきて、給食の時間を楽しんでいます。

給食では春野菜や季節に合わせた献立を取り入れています。5月に入り気温も徐々に上がってくるので、ど通りが良い食べやすいメニューを取り入れていこうと思っています。

4月12日はぞう組さんが13日のたけのこご飯に使うたけのこの皮むきのお手伝いをしてくれました。グループに分かれて、大きなたけのこを仲良く、協力して上から下へ大きな皮をむくことが出来ました。



4月26日にぞう組さんが初めてのクッキングをしました。今回はエプロンのつけ方と調理器具の説明と三色ボードの説明をしました。エプロンは一人でつけます。後ろに手をまわしてマジックテープで止めたり、三角巾は髪の毛が出ないようにきれいにしまっておきました。最初は先生の手伝いを求めてなかなかうまくつけられなかった様子が見られましたが、次回からのクッキングは一人でエプロン、三角巾をつけ手洗いまで済ませます。だんだんとエプロンのつけ方が上手になるのが楽しみです。



三色ボードは、赤、黄色、緑の三色に分かれてその日の献立の食材を選びます。大豆製品や海藻などの難しい食材もよく覚えていて、これから毎日お当番さんのお仕事になります。頑張ってください！！

このように食育だよりでは、  
先月の食育イベントや活動の様子などを中心にお知らせします！

