



令和5年6月1日

梨の花保育園  
給食だより

## 6月の食育目標は「よく噛んで食べよう」です

子どもにとって噛むことは、あごの発達を促し歯並びや姿勢を良くするなど一生の健康にも影響する大事な動作です。近年は柔らかく食べやすい加工食品が増えていることや、ゆっくり食事をする時間も少なくなり噛む回数が減っています。

良く噛む事を意識して健康に過ごせるようにしましょう。

### 噛みごたえのある食事作りをしましょう

同じ食材でも大きめに切る事で噛む回数アップにつながります。

### 子どもの食べ方を観察してみましょう

あまり早くに飲み込んでしまうようなら「ゆっくり食べようね」の声掛けを！！

### 「ながら食べ」は避けましょう

テレビやゲームをしながらの「ながら」は食べ物への関心が薄くなってしまいます。



#### 給食目標

園全体「よく噛んで食べよう」「3食しっかり食べよう」

噛むことの大切さを伝えます。3食しっかり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。

◇6月 5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。

◇6月 6日(火) ご当地メニュー

長野県の「くりご飯」「山賊焼き」おやつは「おやき」を作ります。

◇6月 8日(木) 食育イベント

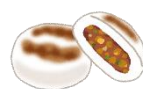
「レモンの力」レモンを使って不思議な実験をします。

◇6月 15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)

◇6月 29日(木) お誕生日会

◇6月 30日(金) クッキング(ぞう組)





# 食育だより



梨の花保育園  
栄養士 小林由季

あっという間に春が過ぎ、季節は梅雨に変わりました。気候の変化が激しく変わる季節なので体調管理に気を付けながら今月も楽しみましょう。

5月は気温も温かくなり、美味しい野菜が沢山収穫出来ました。5月の野菜は「豆」です。ひよこ、あひる、りす組さんは保育園の畑で育ったそら豆とグリーンピースの観察をしました。そら豆とグリーンピースを隣合わせにして比べるしてみると、そら豆は大きな形で、中を開けるとふかふかの綿のベッドに寝ていました。グリーンピースは細長く、中には3~6個入っていてまるで兄弟のように見えました。

お昼にそら豆を塩ゆでしてそのまま食べてみたら独特の匂いが特徴で軟らかかったです。



5月18日のグリーンピースご飯のグリーンピースの皮むきをぞう組さんが手伝ってくれました。グリーンピースのさやの隙間から指を入れてむきます。ぞう組さんになると指が器用になり、皆のおかげであっという間に皮むきが終わりました。自分たちでむいた生のグリーンピースはホクホクしていてとても美味しく食べられました。



5月26日はぞう組さん初めての料理クッキングで「サンドウィッチ作り」に挑戦しました。味は三種類で「ハムレタスサンド」「ツナきゅうりサンド」「タマゴサンド」です。どれも美味しかったです、タマゴサンドが一番人気でした。とても盛り上がり、自分が作ったサンドウィッチは苦手な野菜が入っていても美味しく食べられました。来月はピザトーストでさらに作る工程がレベルアップします。

