

給食だより

ちどり保育所 令和4年5月31日発行

食育の日 毎月19日は食育の日

今月の食育は「春の食材シルエットクイズ」

「大豆の変身」について話しました。

シルエットクイズでは『竹の子、ごぼう、春キャベツ、新玉ねぎ、にら、いちご』



などの春が旬の食材は何があるのかなと考えました！

大豆の変身では様々な食材が『大豆』からできていることを知ってほしいと思い、どのように手を加えて作られるのか1つ1つ辿って考えました！

うめ組は、初めての食育の日！食材のイラストを見て名前を答えてもらいました！

クラスの様子はHP内の給食のお部屋にて紹介しています。ぜひご覧ください！



食育月間

6月は「食育月間」と言われています。保育所でもより「食育」に力を入れる月としています。

【献立】

献立表でもお伝えしておりますが、給食での「かみかみメニュー」はもちろん、おやつでも野菜スティックやいりこなどのしっかりと咀嚼するメニューを取り入れています。また、6月のレシピ紹介では「小松菜のかみかみ和え」と「切干大根のサラダ」のレシピをご紹介します。

【食育の日】

6月の食育の日は歯についての話をします。

ちどり鮮魚店オープン

5月19日、うめ組～ふじ組が目の前でカツオをさばく様子を見ました。スーパーでもなかなか見かけない大きなカツオ！さばいたカツオは給食で『カツオ丼』にして食べました。動画を作成しHPに掲載予定です。お楽しみに！



茶摘み体験

5月17日。ふじ組が浜田市田橋町にある扇原茶園に行き「茶摘み体験」をしました。「新芽の柔らかい葉を摘むんだよ」と教えてもらいました。19日には、扇原茶園の新茶を味わいました。HPにも掲載しています。



早寝早起き朝ごはん

新年度が始まり、2か月が経過しました。

4月の食育の日にさくら組～ふじ組にはお話をしましたが、

お子さん方覚えておられるでしょうか？

○早寝・・・『くじらの「くじ（21時）」には寝ましょう』

○早起き・・・『早く起きて、朝ごはんを食べてきましょう』

○朝ごはん・・・『おにぎりや食パン「元気になる食べのもの」を食べてきましょう』『菓子パンはあくまでもお菓子です』

などの話をしました。

子どもたちが保育所で元気いっぱい遊ぶために

「早寝早起き朝ごはん」を心掛けていきましょう。

バケツ稲作り

ふじ組がバケツを使ってお米作りに挑戦します！

5月13日に「田植え」をしました。

昨年は豊作のあまりスズメに見つかり食べられてしまうという悲劇に見舞われたので、今年こそ豊作！そして美味しいちどり米を食べられるよう苗からお米になっていく様子を観察しながらお世話を頑張りましょうとおもいます！



展示について

来月より夏季の期間

給食の実物展示を

写真での展示に

変えさせていただきます。

夏野菜作り

☆うめ組：きゅうり ☆さくら組：オクラ

☆きく組：大玉トマト ☆ふじ組：なす、ピーマン

各クラスで野菜のお世話を頑張ります♪

収穫した野菜は各クラスで調理したり、給食として提供していこうと思います。

お弁当紹介

美味しいお弁当をありがとうございました。

今月はもも組さんのお弁当を紹介します。



朝のお手伝い

うめ、さくら、きく、ふじ組が、その日使う食材の下処理のお手伝いをしてくれます。その名も「朝のお手伝い」！

玉ねぎの皮むきやピーマンの種取り、ブロッコリーの房分けピーラーを使った皮むき（ふじ組）などにも挑戦していきます。

お手伝いが大好きな子どもたち、朝のお手伝いを通して様々な野菜に触れ、食材を知ってほしいなと思います！

お手伝いの前には手洗い消毒をしてから取り組んでいます。いつでもお手伝いが出来るように、爪はこまめに切ってくださいよう、ご協力をお願いします。



さくら組
ブロッコリーの
房分け

ふじ組さんと一緒にお茶摘みをしてきました。見渡す限りお茶の緑で、ずっと眺めていたい気持ちになりました。今度は家族で行こうと思います♪

兄はそば派、妹はうどん派
兄はプリン派で、妹はヨーグルト派
卵は兄が白身で、妹が黄身、2人仲良く半分こ♪同じものを食べて育つたはずなのに不思議です！

大屋 中谷