

給食だより



平成30年7月 松ヶ本認定こども園

梅雨を過ぎ、夏らしい気候になってきました。いろいろな夏の野菜が出回る今月は、給食の中で自然に野菜に触れ、おいしく食べることができるような給食づくりを心掛けています。暑くて食欲が落ちた時に、口当たりの良いものや水分ばかりを摂ることがないように、おかずを工夫して暑い夏を元気に乗り切りましょう。

子どもにできるお手伝いは？

「危ない」「まだ小さい」「後始末が大変」と消極的になっていませんか？積極的に機会をつくり一緒に楽しみましょう。

◎炊飯器や電子レンジのボタンを押す



◎水を入れたボウルでトマトのへたを取り洗う



◎サラダの「レタス」や「のり」をちぎる



◎ゆで卵の殻をむく



◎材料をビニール袋に入れて手でこねる



◎納豆を箸で混ぜる



◎机をふき、お箸を並べる



◎食器を運ぶ

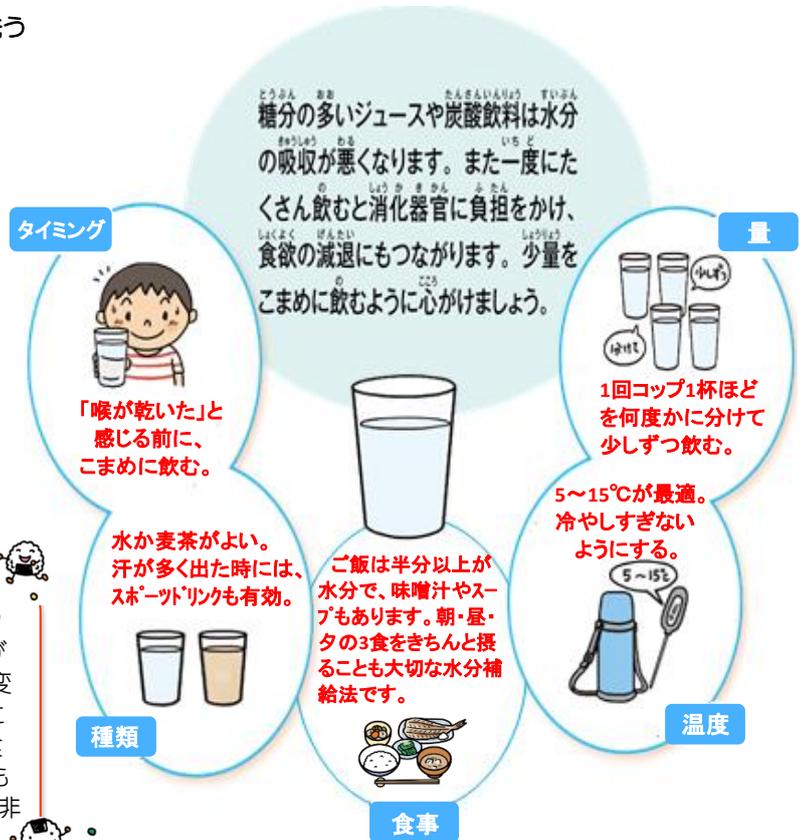


★子どもが作れる料理

子どもの料理の定番は、やっぱりおにぎり。ごはんをラップに包んでくると丸めれば、かわいい「ラップおにぎり」が出来上がり！いろいろな形を楽しんだり、ふりかけの種類を変えれば色とりどりのおにぎりができます。自分で作ったおにぎりを、みんなが食べてくれたら、満足度は更にアップ！食べる楽しさを存分に味わうことができますよ。園でも子どもたちがとっても上手に作ってくれています！おうちでも是非一緒に作ってみて下さい★

正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。「喉が渇いた」と感じた時にはもう体の水分は不足済みです。早め・こまめの水分補給がポイントです。



七夕と食べ物

7月7日は七夕です。この日は、年に1度だけ天で会える織姫と彦星の伝説にあやかり、裁縫など技芸の上達を願う日でした。七夕は食べ物ともいろいろな関係があります。朝、里芋の葉の上にたまたしずくで炭をすり、筆で字を書くと字が上手になるといわれたり、織姫が機を織る様子からそうめんを糸に見立てて食べたりします。また天で仲良く暮らしていた2人が、天の瓜を間違っって割ってしまい、瓜から出た水があふれて天の川ができたというおはなしもあります。



給食室より

育てて、食べる体験

7月になると夏野菜がたくさん出回り、見た目にも鮮やかな食材は元気を与えてくれます。園でも、園庭で育てた夏野菜を自分たちの手で収穫し、給食の時間にみんなで美味しく頂いています。子どもたちが「採れたよ♪おいしく作ってね！」と嬉しそうに給食室まで持ってきてくれます。毎年どんな野菜が育つか、こちらも楽しみにしています。実際に食材に触れることは食への意識を高めるとともに、収穫・調理・食べるという繋がりを体験として学ぶ、大変有意義な食育だと感じています。

