

# きゅうしょくだより 6月号

今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子どもたちも体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日元気に過ごす為にも日々の手洗い・うがい、規則正しい食事を心がけましょう。

## ★給食の様子★

### こどもの日

5月5日はこどもの日！  
園では5月6日にこどもの日メニューを取り入れました。「わあ〜こいのぼりだ！！」「こいのぼりの飾りかわいい！！」と喜んでいる姿が見えました。おやつは「こいのぼりクッキー」で特別メニュー尽くしの一日。子ども達の笑顔が溢れる素敵な一日となりました。これからも子どもたちの喜ぶ行事食を提供していきたいと思えます。



### 【メニュー】

(給食) こいのぼりオムライス・青のりポテト・たまねぎスープ・ミニ寒天  
(おやつ) こいのぼりクッキー



### ハンバーガー

5月9日にハンバーガーを提供しました。「僕ハンバーガー大好き！！」「美味しかったからおかわりしよ！」と大人気のハンバーガー。大きなお口をあけて一生懸命食べている姿がとても可愛らしく、給食室職員一同いつも以上に癒しを貰えた一日となりました。



約150個のハンバーガーが出来上がりました。



美味しすぎる〜！！



ハンバーガー大好き！！

## ★食育活動★

5月26日にくま組さんと食育活動の一環として「正しい食事マナー」についてお勉強をしました。O×ゲームで「パンダさんとお猿さん。どちらがかっこいい食べ方(姿勢)をしているのかな??」という内容で日頃の姿勢を振り返りながら実施しました。食育後の給食の時間には、「お箸を持たない手はお皿を持つんだよね??」「足はお膝とお膝をくっつけて座るんだよ」とお友達同士で教え合っている様子が見えました。



かっこいい食べ方でしょ！！



お喋りはしないよ！！



## ★副菜(野菜)を美味しくたべる★

副菜は、基本的に野菜が中心。家庭で、子どもがなかなか食べてくれないのは副菜です。それぞれの野菜の特徴を知って、子どもにとって食べやすく調理することを心がけましょう。



青菜は繊維が多いのが、食べにくい理由のひとつ。粘性がある納豆と合わせて「納豆和え」にしたり、もっちりとしたごはんに、油で炒めた青菜を混ぜたりして食べやすさに配慮しましょう。



れんこんなどの根菜は、薄く切り過ぎると、やわらかくなりすぎて、子どもは上手に噛むことができません。7mm程度の厚さに切ってホクホクになるまでしっかり加熱しましょう。また、れんこんやだいこんを煮る時間がない時には、すりおろして汁に加えるのもOKです。



きのこは弾力があって子どもには噛みにくい食材。食べやすさに配慮して、細かく切るのがポイント。エリンギは繊維が短くなるように薄く切ると、ほぐれやすくなります。



味の刺激をやわらげるために「ピーマン」はやわらかくゆでて、特有の苦味を減らし、食べやすい食感にします。フードプロセッサーでみじん切りにした際に辛味が残る「たまねぎ」は、塩をふりかけることで、辛味を減らすことができます。

園でも野菜の残食が一番多い状況です。是非ご家庭でも野菜を食べられるよう練習をお願い致します。

## ★4月残食量★

(1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)

・うさぎ 9261g/463g  
・りす 8632g/431g  
・くま 13799g/689g  
・きりん 6967g/483g  
・らいおん 279g/13g



子ども茶碗1杯  
100gです。

## ★4月給食委員会

- ・雑穀米は白米の部分が多く入れて頂いたことで随分子どもたちも食べられるようになった。(うさぎ)
- ・少しずつお喋りせずに食べたり、食前に手はお膝で待ったりすることが増えてきた。引き続き継続していく。(りす)
- ・野菜の苦手な子、偏食の子どもが多いので食育絵本を読み、少しずつでも食べられるように続けていきたい。(くま)
- ・らいおん組になり完食するようになった。(保護者様)
- ・こいのぼりオムライス、ハンバーガーは喜んでた。(保護者様)
- ・インスタグラムの写真を見て子どもとの会話に幅が広がった。(保護者様)

