

食べることは人とつながり生きること

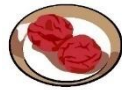
# 給食だより

箕面保育園 給食室 2020年度7月号〈No.64〉

梅雨に入り、じめじめとした蒸し暑い日が続いていますね。雨が降っているとお外で遊べないことも多いですが、こどもたちは自分のお気に入りの傘や長靴を履くことが嬉しいようです。雨は、植物や野菜を成長させてくれます。GW明けに植えた野菜もぐんぐんと生長していて、きゅうりは収穫時期を迎え、塩もみやゆかり和えなどにして味わっています。



## 梅しごと



6月に梅の旬を迎え、“梅しごと”の季節がやってきました。今年も、保育園では梅シロップ、梅干しづくりに取り組んでいます。あじさい・ひまわり組では、梅干しができるまでを実際に見て学んでいます。

### まずは梅を塩漬けに。

梅の甘酸っぱい香りが部屋中に広がり、「もものにおいがする〜♪」「いいにおいだね〜」と旬を感じていました。梅干しの材料クイズをすると、こどもたちから「さとう!」「しお!」と2つの答えが出たので、味見をすることに…「からい!」「おいしい!」ということもたち。

### 次に赤じぞを加えます。

この工程でも少しお味見。食べて、「ゆかりのあじがするよ〜!」と五感を使っての気づきがたくさんありました。

梅雨が明けたら、**天日干し**をして完成です。



梅シロップ作りは、全クラスで取り組んでいます。できあがったら、水で薄めて梅ジュースとして味わいます。氷砂糖が溶けていく様子を見ながら、できあがるのを楽しみにしています。



## すみれ組、おはしがはじまります



保育園では、3歳になる誕生日の月からおはしの使用を始めています。3歳から始めている理由は、

- 手指が発達し、指先を器用に動かせるようになってくる時期だということ
- お誕生日を迎え、ひとつ大きくなった喜びを感じられるように
- 少人数ずつ始めることで、丁寧におはしの使い方を見守っていただけるように



きょうからおはし♪

です。お箸は、手作りの箸袋に入れて渡していますよ♪

こどもたちは大きくなった喜びを感じ、おはしを使うことが嬉しいようです。毎日少しずつ、おはしを持つことに慣れていけるよう、こどもの様子を見ながらスプーンを併用しています。

おはしの持ち方は**習慣づくと変えていくことが難しくなる**ので、ご家庭と保育園とで初めのうちは特に、丁寧に見守っていきましょうね。

おりがみや玉ねぎの皮むき、豆をさやから出すなどのお手伝いなど、手指を使う活動も、おはしが持てる手指の育ちに繋がっていきます。楽しみながら、育ちを支えていきましょう!



## 夏が旬の食材紹介



7月の給食には夏野菜がたくさん登場します。夏野菜には水分・カリウムが豊富で、ほてった身体を冷やしてくれる効果があります。赤・黄色・緑など見た目が色鮮やかなので給食でもたくさん取り入れていますよ!おたよりでは、からだの中での働きやおすすめの食べ方を紹介します。

### きゅうり

酢と一緒に食べると栄養が効率よく摂れます!



### トマト

肌に良いビタミンA・C・E・リコピンがたっぷり。



### ゴーヤ

苦み成分が疲労回復効果、消化を促進します。



### なす

95%が水分でできています。皮に身体にいい成分が含まれているので皮ごと食べましょう!



### とうもろこし

生のとうもろこしは甘くて、歯ごたえシャキシャキ。食物繊維が豊富です。



### オクラ

ねばねばは、胃の粘膜を守ってくれたり、整腸作用があります。



### かぼちゃ

βカロテン(ビタミンA)が豊富。免疫力UP!皮に栄養がたくさんあるので皮ごと食べるのがおすすめ。



紫外線対策(皮膚の健康維持)と風邪の予防には  
**ビタミンA・C・E(エース)**

玄関に旬の食材カレンダーを掲示しているので、こどもたちと一緒に給食に入っている旬の食材を探してみてくださいね。



**お弁当の日は16日(木) [5歳児クラス] です。**