

### 《春の目標》

- ・ 旬の食材をたくさん取り入れた食事で春の味覚を感じる。
- ・ 子どもたちに親しみのあるメニューを、友達や保育者と一緒に食べることで楽しい食事の時間を過ごす。



入園・進級おめでとうございます。食育だより春の号では、新年度を迎えるにあたり本園での食事について紹介します。

### 《素材のこだわり》

化学調味料や合成着色料等の添加物を使用しないよう心掛けています。

近郊の新鮮なものを中心に、安心・安全に配慮し、取り寄せています。

こだわりの三分づき米を使っています。

- ・ みんなのき黄檗こども園・分園  
…宇治市『佐原ファーム』さんのお米
- ・ みんなのき三室戸こども園  
Hana 花保育園  
…綾部市『丹波 西山』さんのお米

三分づき米とは玄米を〇割、白米を十割の精米率とした時、三割精米されているお米の事をいいます。白米に比べ栄養価が高く、噛み応えがあるため咀嚼力の向上や脳の活性化に繋がります。

### 《献立のこだわり》

素材のおいしさや食べる楽しさを感じてもらうことを目的に、取り入れている内容を紹介합니다。

#### お米の美味しさを 感じられる和食中心の献立

こだわりのお米の美味しさをしっかり感じてもらえるような献立を作っています。

#### 出汁の旨味を生かした 素材の味を引き出す献立

出汁や素材の旨味を生かせるよう、優しい味付けを心掛けています。

#### 旬の食材を使った 季節感のある献立

旬の食材や季節の料理を献立に。エプロンタイムとして、食材の紹介も行っています。

和食の基本である「出汁」。良質な原料から、毎日手間を惜しまずとっています。出汁を効かせることで、薄味でも素材本来の美味しさを引き立たせることができます。



煮干し出汁



昆布出汁



かつお出汁

※園では鯖節混合です。



干し椎茸出汁



豚骨出汁

### 《日々の取り組み》

#### ●おやつビュッフェ●

園の理念である『命を大切に』の思いから、普段アレルギー等で皆と同じものが食べられないお子さんも皆それぞれに選択し、一緒に体験ができることを目的に始まった取り組みです。

#### ●リクエストメニュー●

子どもたちの「食べたい!」「好き!」を園の献立に取り入れる取り組みです。栄養士・保育教諭が聞き取りをします。

#### ●残食の計量(ゆりぐみ)●

秤を使うことで数字に触れながら、残食の計量をしています。食べ物を大切に作る気持ち、完食する喜びを子ども同士で分かち合います。

#### 「いただきます、ごちそうさまでした」

食事を始めるときの「いただきます」。食事に関わった人々への感謝や、肉や魚、野菜や果物等の食材の「命をいただき、私の命にかえさせていただきます」という感謝の意味が込められています。園でも食事の前に、手を合わせる姿が見られます。この「命をいただく」という感覚は、普段の食事だけではなく、さんま焼きやブリの解体等様々な行事の中でも培っていきます。

また、食後の「ごちそうさま」は、漢字では「御馳走様」と書きます。この「馳」、「走」にはどちらにも「走る」という意味があります。料理はたくさんの方が走り回ってようやく私たちの前に並びます。走ってくれた人々に敬意を示して、「御」や「様」をつけて「ごちそうさま」という言葉で感謝します。 参考資料:食育ガイド(内閣府)

# 《エプロンタイム》

本園では毎月、旬の食材をピックアップ食材として取り上げています。3歳以上児さんには、お昼ごはんの前にエプロンタイム(食育の時間)として、栄養士から食材の紹介をしています。クイズをしたり、大きさ比べをしたりと、子どもたちが楽しめるような紹介を心掛けています。

どんな手触りがするかな?どんな匂いがするかな?食べてみるとどんな味がするかな?子どもたちが食べ物に親しむ姿が見られます。1月~3月の紹介の様子です。

1月

かぶ



かぶの花の色のクイズをしたり、かぶの別名「すずな」の名前の由来の紹介をしました。

2月

鱈 春菊



鱈は、赤ちゃん、子ども、先生と背比べ。鱈の大きさを体感してもらいました。

3月

ブロッコリー 菜の花



ブロッコリーは、紙芝居風に、種、芽、苗と育っていく様子を見せていき、子ども達に何の野菜かを当ててもらいました!

## 誕生会のメニュー紹介

毎月の誕生会メニューでは、食欲もりもり、元気もりもりな「〇月のもりもり料理」として、旬の食材や行事、地域等、その「月」にゆかりのある内容を取り上げています。また3歳以上児さんには、その日に登場する食材や料理、関連する日本各地の文化や歴史等について紹介しています。楽しい内容が盛り沢山のメニューとなっています。

|    | キーワード                 | メニュー  | 内容  |
|----|-----------------------|---|---|
| 1月 | ふるさとの味                | さんちゃん鍋<br>雑炊<br>くだもの                        | 1月は園独自のメニューです!抹茶豆腐やほうじ茶の入った出汁等、ふるさと宇治の味が詰まった園自慢のお鍋、さんちゃん鍋をいただきました。うまみがたっぷり出た出汁で最後は雑炊も。心も体もポカポカ温まりました。 |
| 2月 | なまはげ祭り<br>秋田県<br>越冬野菜 | きりたんぼ鍋<br>焼き厚揚げのみぞれあんかけ<br>冬野菜の和風ポテトサラダ     | 2月になまはげ祭りが開催される秋田県にちなみ、きりたんぼ鍋が登場しました。また、寒さの中で美味しくなる越冬野菜や、雪をイメージしたみぞれを取り入れました。                         |
| 3月 | 桃の花<br>福島県            | けんちんうどん<br>唐揚げの梅だれがけ<br>菜の花とじゃが芋の<br>にんにく炒め | 暖かくなってくる3月は、春の訪れを告げる菜の花を使用した料理が登場。桃の節句にちなみ、桃の生産が盛んな福島県の紹介もしました。けんちんうどんは福島県の郷土料理です。                    |

1月は、さんちゃん鍋。子ども達の前に運ばれてきたお鍋を開けた瞬間、「うわー、おいしそう!」と大歓声があがっていました!

2月の「きりたんぼは何から作られているかな?クイズ」では、その見た目から答えがちくわに殺到しました。正解がお米だと知ると、驚きの表情を見せてくれました。

3月は、梅、桃、桜、菜の花と、春の花を紹介しました。「桃の花が有名な福島県は、どこか分かるかな?」と聞くと、地図を見て「あつた!」と楽しんでくれました。



本園での食事の写真は、ホワイトボード下の“ごはんとおやつ”ファイルに掲載していますので、ぜひご覧ください。ご不明な点は、栄養士にお気軽にお声掛けください♪