



# 食育だより 春の号



## 《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。新年度を迎えるにあたり、毎日の食事や日々の取り組みについて紹介します。

## こだわりの三分づき米

綾部市の丹波 西山さんの米  
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。

### 三分づき米

玄米を100%精米したものを白米とすると、30%精米したお米が、三分づき米です。

## エフロンタイム(3歳以上児)

旬の食材を紹介する「ピックアップメニュー」や、誕生会の特別な献立を、昼食の前にエフロンタイム(食育の時間)として、栄養士が紹介しています。

## 毎朝取った出汁<sup>だし</sup>を使用

出汁の旨みを効かせることで、減塩効果があります。また、化学調味料や合成着色料を使用しないことを心掛けています。

## 和食中心に、お米のおいしさを感じる

お米のおいしさを味わってもらえるよう、和食を中心とした献立に。

## 旬の食材を使った季節感のある献立

近郊の新鮮なものを中心に、安心・安全に配慮して取り寄せた食材を使用しています。

毎日の献立

日々の取り組み

## 残食の計量(ゆいぐみ)

秤を使う事で数字に触れながら、食べ物を大切にする気持ち、完食する喜びを皆で分かち合います。

## おやつビュッフェ(3歳以上児)

園の理念である「命を大切に」の思いから、普段アレルギーで皆と同じものが食べられない子もそれぞれに選択し、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(3歳以上児)

食への関心を高めたり、話し合いの中で自分達の思いを伝える方法、譲り合いの心などを学んでいきます。栄養士と保育教諭で聞き取りやサポートを行っています。

きく

1人ずつ対話しながら好きな食材を1つ選ぶ中で、自分の「好き」を見つめ、食材についてじっくり考えます。

ふじ

苦手な食材や親しみのない食材に挑戦する「チャレンジメニュー」が登場。グループでの聞き取りになります。

ゆい

料理の組み合わせ等を考えながら、グループの子ども同士で話し合い1つの献立を考えます。

## エフロンタイムの紹介

### 《ピックアップメニュー》

本園では毎月、献立に取り入れられた旬の食材をピックアップ食材として取り上げています。栄養士だけでなく、保育教諭や園長、主幹等様々な立場からの声も取り入れ、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?等、食べ物に親しむ姿が見られます。

写真は1月~3月の紹介の様子です。

## 《1月》



白菜



白菜には、細長い形の「たけのこ白菜」や、手のひらサイズの「ミニ白菜」、紫色の「紫白菜」等、色々な種類があります。白菜はチンゲン菜と同じ種類の仲間の野菜ということも学びました。

## 《2月》

### 鱈(さわら)



さわらは、出世魚で大きさによって呼び名が変わります。50cmより小さいものを「さごし」、それ以上のものを「さわら」と呼びます。みんなで手を広げて、さわらの大きさを予想しました！

## 《3月》

### 菜の花



菜の花は、花が咲く前のつぼみの時に美味しく食べることが出来ます。花が咲いてしまうと少し苦くなります。同じアブラナ科の大根や水菜も同じような黄色の花が咲きます。

## 《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、元気もりもりの「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もりもりメニューとなっています。

	キーワード	メニュー	内容
1月	宇治の味	さんちゃん鍋 雑炊 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。旨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	雪 滋賀県 大根・水菜 梅の花	かしわのじゅんじゅん 肉みそ大根 水菜の梅サラダ	2月は雪の降る季節ということから、最深積雪1位の記録を持つ伊吹山がある、滋賀県の郷土料理を紹介しました。旬の水菜や大根を使った料理も取り入れました。
3月	京都 春キャベツ ブロッコリー	白菜の白みそあん さつま芋と厚揚げの炊いたん 春キャベツとブロッコリーの 甘辛炒め	今年度最後の誕生会メニューは、地元である京都をテーマにしました。京都で親しまれている白みそを使った料理や、おぼんざい、旬の野菜を使った料理が登場しました。

### 【1月誕生会】

大きいお鍋で、さんちゃん鍋をいただきました。鍋をあけると「わー！」と歓声があがりました♪

### 【2月誕生会】

2月が見ごろの梅を使ったメニューも登場！どれが梅の花か分かるかな？桜と桃との違いは分かるかな？

### 【3月誕生会】

ゆりぐみさんが作った味噌と、白味噌は、どんなところが違うかについて子どもたちに考えてもらい、比較しました。



本園での食事の写真は、レターBOX上の“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。

栄養士より