



給食だより 5月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

いただきます！ごちそうさま！のあいさつ

「いただきます」はただ「食べます」という意味でいうのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き「駆け走る」と言った意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人などたくさんの方がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」というのです。食事のあいさつをすることは大切です。言葉の意味の分からない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。



マナーのお手本は周囲の大人

マナーのお手本は、まず身近な大人です。保護者が正しい食べ方をしていれば、子どもはそれをまねしてくれます。



今月の郷土料理（熊本県）

<びりんめし>

仏事の際に出される精進料理で、絞豆腐を油でいためるときの音が「びりん、びりん…」と聞こえるという事から「びりんめし」という名前がつけられたとされています。

< 材料 > (米1合分)

米	1合	木綿豆腐	20g	ささがきごぼう	20g
人参	5g	干椎茸	2g	切干大根	6g
うすあげ	2g				

(調味料)

薄口醤油	15g	砂糖(三温糖)	6g
------	-----	---------	----

< 作り方 >

- ① 干椎茸、切干大根は洗って水で戻して粗みじん切りにする。干椎茸のもとし汁はだし汁としてつかう。
- ② ささがきごぼうは小さめのささがきにする。人参、うすあげは粗みじん切りにする。
- ③ 木綿豆腐は絞り、ほぐしておく。
- ④ 米は少し硬めに炊く。
- ⑤ 豆腐は水分が無くなるまでしっかりと油で炒める。
- ⑥ ⑤に他の材料を加え、干椎茸のもとし汁を加え加熱する。
- ⑦ ⑥が煮えたら、砂糖・薄口醤油で味をつけ具に味がつくまで煮る。
- ⑧ 炊きあがったごはん⑦の具を加え混ぜ合わせる。

4月の食育より

朝ごはんを食べよう！

- ・保育園でたくさん活動できるように朝ごはんはしっかりと食べましょう。
- ・パンやごはんだけでなくスープや味噌汁なども時間があるときは一緒に食べることを心がけましょう。

3歳児

- 「今日朝ごはんを食べてきましたか？」と聞くと元気よく「食べた！」「はい！」と返事が返ってきました。
- 朝ごはんに「ごはんやおにぎりを食べたひと？」や「パンを食べたひと？」と聞くとそれぞれ手を上げて何を食べたか教えてくれました。

4・5歳児

- 「パン食べた！」「おにぎり食べた！」など朝ごはんをしっかりと食べている子が多かったです。
- 3色のグループ分けを覚えていたので、パンやごはんの黄色のグループだけでなく赤色や緑色のグループも食べようねと話しました。

5月の食育は 7日(火)～ 13日(月)の間に予定予定です。

朝ごはんパンやごはんを食べているという事を元気よく答えてくれたのでしっかりと食べていることがわかりました。子ども達には朝食の大切さを話し朝食を食べる事を習慣化できるようお手伝いしていきます。