



令和 8 年度 給食便り 7 月

幼保連帯型認定こども園
歌敷山保育園



梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、しっかり食べて十分な睡眠をとり、元気に過ごしましょう。朝食ではみそ汁やスープ、飲み物などで水分をしっかりとって登園しましょう。

今月は好き嫌いについてと夏野菜のお話です。



夏野菜は、暑い夏を元気に過ごすためのパワーがつまっています。

キュウリ 🥒 レタス…体の余分な熱をとる。

パプリカ 🍆 なす…汗で失われるミネラルやビタミンが豊富

トマト 🍅 …日焼けした肌を回復させる。

園でも夏野菜が多く収穫され、給食でたくさん食べてもらっていますよ。

今月の食育では園で採れた夏野菜などを使って野菜当てクイズを行います。

はてなボックスに手を入れ、手の感覚だけで何の野菜かを考えていきます。難しい野菜はお友だちにヒントをもらいながら正解できるように、楽しく学びましょうね 🌱

食べ物の好き嫌いについて

「子どもの好き嫌い」に悩まれるご家庭も多いのではないのでしょうか。

特に野菜は苦みや独特の食感があるため苦手なお子さんも少なくありません。

苦手な食べ物は無理に食べさせる必要はありませんが、全く食べる機会がないと好きになるきっかけも生まれにくいものです。

まずは『絵本で知ってみる』『スーパーなどで見てみる』『収穫体験をしてみる』

『触ってみる』『においを嗅いでみる』『切ったらどんな形になるか考えてみる』

そういった小さな経験を積み重ねながら、子どもの『食べてみようかな』という気持ちを持ちを大切にしながら、焦らず見守っていきましょう。

園で採れた野菜と触れる、お当番活動で給食のお味見をし、いつも食べれない物も食べてみるなど、日々少しずつ成長している姿が見られます。

♪7月の世界の料理は「岩手県」です♪

メニュー：パエリア ジャジャ麺 昆布と大豆の煮物 海藻サラダ チータンタンスープ

🌸 今月の献立より 🌸

「ジャジャ麺」のレシピ（4人分）

【材料】	【作り方】
うどん	4 玉
豚ミンチ	250 g
玉ねぎ	1 個
きゅうり	1/2 本
生姜・にんにく	少々
ごま	少々
赤味噌	大さじ 3
砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1

- ① 玉ねぎはみじん切り、胡瓜は千切りにしておく。
 - ② フライパンに油を熱し、にんにく・生姜を炒めて玉ねぎを加える。
 - ③ 玉ねぎがしんなりしたら豚ミンチを入れて色が変わるまで炒める。
 - ④ 調味料と水 100 cc を入れ、5-10 分ほど煮詰めて肉味噌を完成させる。
 - ⑤ うどんを茹でて器に盛り、肉味噌をかけて胡瓜とごまをトッピングする。
- ♡岩手では食べ終わった後に器へ卵 1 個と鶏がらスープ 150cc を入れて混ぜる『チータンタン』という締めが有名です。給食では卵スープで提供します。
- ♡おすすめトッピング：長ねぎ・温泉卵・のり・わかめ・コーンなど

🍷 6月の食育 🍷

『ご飯の食べ方』についてでした。食べ物を食べる時は、よく噛んで食べるのが良いのはどうしてだと思おう？の問いかけに『のどがつまるから！』と答えてくれた子どもたち。ではつまらないためには、どうしたらいいかを学びました。ぶどうやミニトマトなどの丸い物や、パンや餅や芋などパサパサやネバネバしている物を食べる時は、小さく切ったりよく噛んで、水分を摂りながら姿勢よく食べることが大切だよと話しました。

また【三角食べ】は、嫌いなものばかりが最後に残らないし、口の中で美味しくなっかつこよく食べることができるよ、やってみてねと言うと、『はい！』と大きな返事をしてくれました。

🍴 給食室より 🍴

園で野菜がたくさん収穫されています 🌱 人参・玉ねぎ・ピーマン・とうもろこし・トマト・ゴーヤ・なす・じゃがいもなど、子どもたちが『〇〇が〇個取れました！』と元気に給食室まで持ってきてくれます。大豆のトマト煮やスープに入れたり、ゴーヤは佃煮にしてご飯と一緒に食べました。野菜が苦手な子もいつもより食べてくれましたよ。

今月新メニューの「人参フライ 🍷」見た目は人参スティックのようで最初はなかなか食べなかった子も、1 度食べると甘くほんのり塩味で「おいしい！」とパクパク食べてくれていました。また、楽しくおいしく食べられるようなメニューを考えていきます 😊

🍷 6月の人気メニュー 🍷 鶏肉のアングレーズ・棒餃子・沖縄そば・コロッケ
あんかけオムライス・シュガーパイ・そうめん・じゃがりこ

※給食サンプルの近くに、人気メニューや新メニューのレシピをファイルに入れて置いています。今月は「じゃがりこ」です。