



おひさま通信



令和7年6月1日
こぼうしこども園

食育目標：「食べるの大好き」 ○食材に触れる ○食事のマナーを身につける
○食べる楽しさや大切さを知る ○感謝する心をもつ

新緑の若葉がまぶしい季節となりました。朝夕の気温差が大きく体調を崩しやすい季節のため食事をしっかりととり、水分補給をこまめにしましょう。食事面では、バランスの良い食事はもちろん、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れ、食事からも水分がとれるように心がけましょう。

ぜひお家で楽しくクッキング！！



子ども達はいろいろな体験の中で食べることや、栄養の知識、自分の身体と食べものの関係などに興味をもってきます。2歳になり、両手を使ってひとつのことができるようになると、ちょっとした料理のお手伝いが楽しむことが出来ます。幼いうちから、食材の感触やおい、調理の音、味など五感を刺激される経験を重ね、食への楽しさを引き出し、食べたい意欲を育みましょう。

園では、月齢に合わせて、いろいろなクッキングをお願いしています。おつゆに入る野菜をちぎる、おやつのだーナッツをまるめるなど、その月の献立をみてお願いしています。自分で作ったものが給食の時間、おやつ時間に登場すると、とてもうれしいようで、声をそろえて「おいしい」と話してくれます。「一番最初に食べちゃった」と様子を見にいったころには、ほとんどの子が食べ終わっているほど、格別なおいしさのようです。

最近野菜を食べてくれないな、ごはんを食べてくれないな、と思うような時は、ぜひお家でもお子さんと一緒に野菜をちぎったり、おやつを作ったり、楽しくクッキングをしてみてください。

先月の食育活動より

ぞら組 お楽しみ餃子作り



つき組 ごま スティック作り



こどもの日メニュー



ほし組 シラスちぎり

ぞら組で好きな具材を決めてオリジナルの餃子を作りました。自分で包んだ餃子をお部屋で焼きおやつに食べました。



梅雨時期のお弁当作りの注意点



毎月1回の愛情弁当（幼児組）にご協力ありがとうございます。子ども達はいつも愛情弁当の日をとても楽しみにしています。子ども達が楽しみにしているお弁当ですが、この時期は食中毒に注意が必要です。そこでお弁当の食中毒予防のポイントについてまとめてみました。

食中毒予防の3原則

- ・細菌をつけない（しっかり手洗い、調理器具もしっかり洗う）
- ・細菌をふやさない（調理後は早めに食べましょう）
- ・細菌をやっつける（加熱は十分にしましょう）

お弁当は…

- ・当日の朝に作りましょう（前日準備したものはしっかり加熱を）
- ・いたみやすいものは避けましょう（生野菜や加熱しないかまぼこなど）
- ・肉・魚・卵を使う器具は、野菜・果物と別にしましょう。
- ・冷ましてからフタをしましょう（温かいと細菌を増やすことになります）
- ・肉・卵は十分に加熱を（サルモネラ菌や大腸菌は火に弱いのでしっかり加熱）

笹の葉でもち米を包んだ

おやつに笹まきを食べたよ!!



5月のおやつに笹まきを食べました。笹まきは、会津地方に伝わる郷土料理で、古くから伝わる素朴なものです。笹に含まれる防腐性を活かし、初夏にもかなり保存ができるため、保存食としても食べられてきました。初夏にとれる笹の葉の香りがもち米に移ってとてもおいしく、子供たちの大好きなきな粉をたっぷりつけて食べました。みんな喜んで食べていました。



笹まき作りの様子を見て、笹の香りを感じました。

