



おひさま通信



令和8年6月1日
こぼろしこども園

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。昼間は汗ばむほどのいい気分で、子どもたちは汗をかきながらも楽しそうに園庭で走り回る姿がみられます。気温と湿度があがり、体調を崩しやすくなってくる季節なので、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事を食べ、元気にのりきりましょう。

～会津の郷土料理～

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、子ども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。

作り方

もち米を一晩水に浸し吸水させたあとに水切りを行い、笹の葉をじょうご状にした中にスプーン2杯分くらい入れる。



たっぷりのお湯で沸騰してから約20分ゆでる。



上の部分を蓋をするように包み、イグサまたはスゲで結える。



できあがり。

味覚を育み、かむ力をつけよう!!



嫌いな食べ物を作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ることで味覚は育まれます。園でも、旬の野菜を中心に子どもたちにたくさんの味を味わってもらっています。旬の野菜は、1番おいしく栄養価も高くなっています。最近ではどんな食材も一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめます。今年度の年長さんとの食育のテーマは「旬」です。たくさんの旬の食材を取り入れて、子どもたちと一緒にいろいろな食材とふれ合っていきたいと思えます。

また、かむ力をつけることも重要です。よく噛むと、唾液がたくさんでて消化吸収を助けるうえ、虫歯や歯列不正、肥満を予防し、知能の発達にもつながります。おやつにおせんべいや、いりごぼう、スティック野菜を取り入れたり、食材を大きめに切ってみたり、少しかためにゆでたりすると、かむ回数が増え、かみ応えのある食事になるので園でも取り組んでいます。食べる意欲を大切にしながら、お家でも参考にしてみてください。

先月の食育活動より



ぞら組 お楽しみぎょうざ作り

旬の野菜の「たけのこ・キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも・アスパラ」たくさん入ったオリジナルのぎょうざを作りました。お部屋で焼いて、出来立てを食べました。



つき組 オールレーズン クッキー作り

いろんな形のクッキーを作りました。「いいにおいするー」と生地甘い香りも楽しめました。



ほし組 レタスちぎり

指先を使って上手にちぎりました。



こどもの日メニュー

