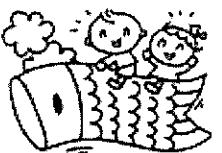


きゅうしょくだより



5月号

~あおぞら保育園~
2023年5月1日



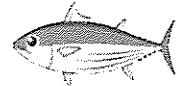
寒暖の差も少しづつ和らぎ、外遊びの楽しい季節となりました。給食では季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をたくさん取り入れる予定です。連休明けからは、児童クラスで菜園活動がスタートし、夏野菜をたくさん育てる予定です。できた野菜はすぐに調理しその日の給食に入れるなど、収穫したての味を体験できるようにしていきます。

- 今月の目標
- 少しづつ食物に興味を持とう

食べ物から季節を感じよう！

『旬（しゅん）』とは、その食べ物がいちばん多く収穫される時期であり、いちばんおいしい時期でもあります。また栄養価が高い上、たくさん出回るので、比較的安くて新鮮なものが入手できます。積極的に旬のものを取り入れましょう。

春はさっぱり初がつお…献立にかつおのガーリックフライで登場します！



| かつおに含まれる 栄養素 | 作用・特性 | かつおに含まれる 栄養素 | 作用・特性 |
|-----------------|--|-----------------|--|
| 脂肪酸DHAとEPA | ・DHAは脳の働きを活性化させる ・EPAは血液をサラサラにし、血流をよくする | ビタミンB | ・ビタミンBの中でも特にビタミンB12は赤血球の一成分である ・ヘモグロビンをつくる ・熱に弱い |
| たんぱく質 | ・体力や免疫力の低下を防ぐ ・魚でもっともたんぱく質の含有量が高い | 動物性鉄分(ヘム鉄) | ・植物性鉄分(非ヘム鉄)より吸収率が高い ・貧血予防 |
| タウリン | ・血合いに豊富に含まれる。コレステロールを減らす ・心臓や肝臓の機能を高める | アミノ酸 | ・たんぱく質、ホルモン、酵素、抗体血液をつくる |
| ビタミンD | ・カルシウムの吸収をうながし、骨を強くする | | |

5つの子ども像 ~楽しく食べる子どもに~

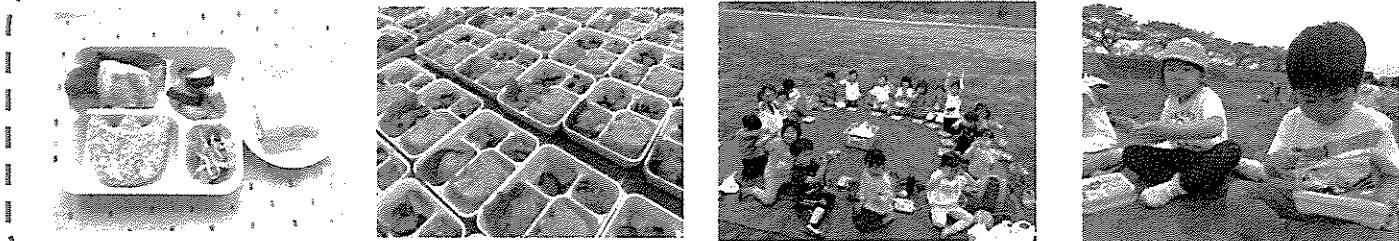
- ① お腹がすくリズムのむてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備に関わる子ども
- ⑤ 食べ物を話題にする子ども

『楽しく食べる子どもに~保育所における食育に関する指針~』厚生労働省

チューリップ畑に行きました！



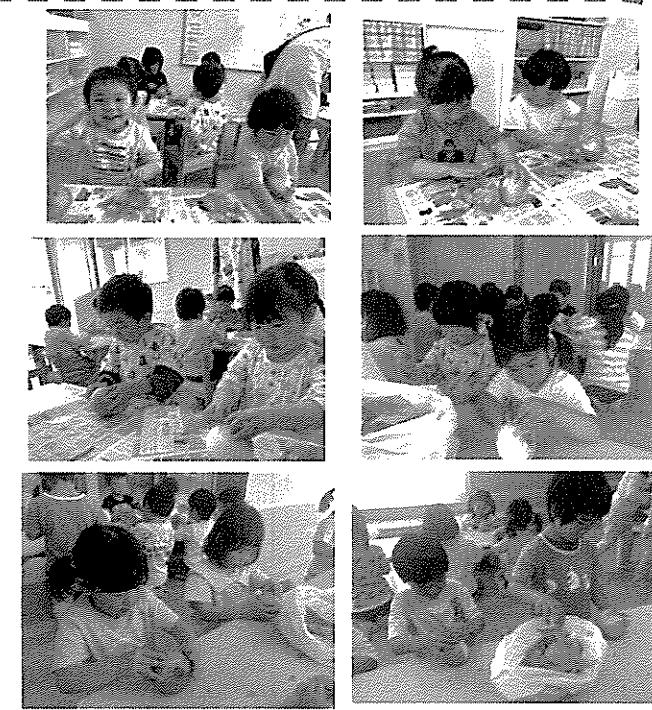
はな組、つき組はチューリップ畑でお弁当給食を食べました。外で食べる給食は最高です。



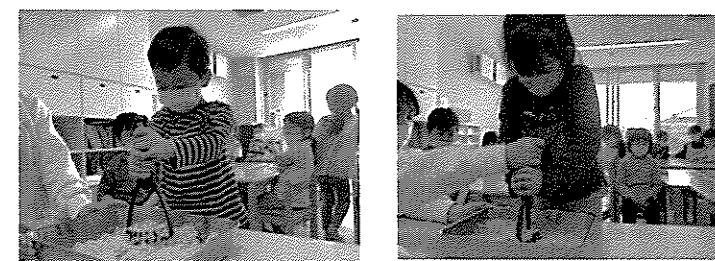
お手伝い



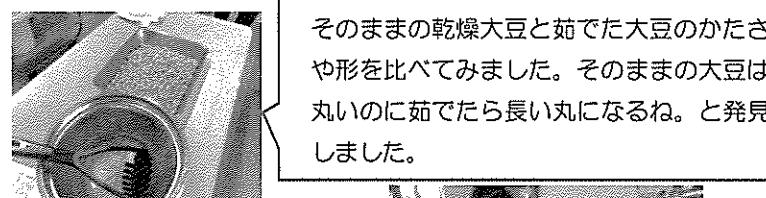
保育園の給食では、毎日たくさんのたまねぎを使います。このたくさんのたまねぎの皮をむくのは大変な作業です。でもみんなが力を合わせてお手伝いをしてくれると、あっという間にむき終わります。「みんながむいてくれたたまねぎが入ったメニューだよ」と伝えると、いつも以上に喜んで食べてくれます。お手伝いをする喜びをたくさん知ってほしいです。葉物野菜の葉ちぎりなどひよこ組からもできるお手伝いをしてもらいたいと思っています。こどり組、はな組のみんなどうもありがとうございます。



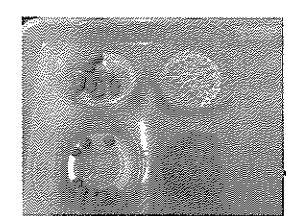
味噌作り



つき組で毎年恒例の味噌作りを行いました。今年は大豆をつぶし、樽に投げ入れるところも体験してもらいました。味噌は何からできているかな?の質問には多くの子どもたちが「大豆~!!」と答えてくれました。でき上がりは冬頃です。おいしくでき上がりますように。ミニ調理保育や給食に使用する予定です。お楽しみに♪



そのままの乾燥大豆と茹でた大豆のかたさや形を比べてみました。そのままの大粒は丸いのに茹でたら長い丸になるね。と発見しました。



材料は大豆、米こうじ、塩です。米こうじと塩をよくすり合せ「塩切こうじ」を作ります。茹でてつぶした大豆に合わせて団子状に丸めて、空気を抜くために樽に投げ入れます。あとは平らにならします。

