



食育だより

NO. 1

令和7年度 5月 南保育所

保育所では『食』に対して興味・関心が持てるような活動に取り組んでいます。食材に触れ、匂いや感触を実際に感じたり、自分たちで育てた野菜を収穫して、クッキングで使ったりしています。

夏野菜の菜園活動では、子どもたちと何を育てたいかを相談して決めています。「おおきくなあれ」と毎日水やりをしています。



食材に触れ、匂いや質感を感じることで子どもたちの“食べてみたい”のきっかけに繋がります。



みんないっしょや Day&おばんざい

市営保育所では、様々な食に対する取組を行っています。月に一度“みんな一緒や Day”と称して、アレルギー児を含めた全ての子どもたちが同じメニューを食べられる日を設けています。

また、京都ならではの食文化に慣れ親しむために、「おばんざい」を給食に取り入れています。6月は『牛肉しぐれ煮』がおばんざいメニューです。玄関にもレシピを展示していますので、是非ご家庭でも作ってみてください。



ご自由にお持ち帰りください

～レシピ紹介～

仕事や子育てに日々奮闘される保護者の方へ、すぐに作れる簡単な献立を紹介します。時には普段の食事づくりの負担を減らし、食事や子どもとの時間を楽しく過ごしてもらえたらと思います。ぜひ、参考にしてください。

* たまねぎのツナマヨネーズ焼き



＜材料（2人分）＞

- ・たまねぎ1個 ・ツナ1缶
- ・マヨネーズ大さじ1
- ・チーズ20g ・パセリ適量
- ・塩こしょう少々

＜作り方＞

- 【1】たまねぎは皮をむき1cmの輪切りにして、かるく塩こしょうをふる。
- 【2】ボウルに汁をきったツナ、マヨネーズ、塩こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- 【3】【1】を並べて【2】をのせて、その上にチーズをのせて、トースターや魚焼きグリルで焼き色がつくまで焼く。
- 【4】パセリのみじん切りを散らす。

☆ポイント・工夫☆

新たまねぎで作るとより甘くてGOOD。

洗い物も少なくお手伝いレシピにも適しています。

「京都市情報館ホームページ 健康長寿レシピ」引用