



# 食育だより

令和7年度 No.1 久世保育所

乳児クラスでは、新しいクラスの雰囲気や給食に慣れてきて、食事の笑顔のやりとりが増えてきました。幼児クラスでは、「きょうのきゅうしょくなかな?」「みて、せんせいこれおいしいよ」と職員や友だちと一緒に給食の時間を楽しみにしている姿があります。

久世保育所では食育の取組を大切にしています。これから、ますます子どもたちの食への興味・関心を広げていき、楽しく食事をしていくことができるようにしていきたいと思います。

## こどもの日のつどいは行事食



5月7日にこどもの日のつどいがありました。

こどもの日ということで、子どもたちの大好きな唐揚げがプレートで登場し、子どもたちは大喜びです。幼児棟では、園庭で一緒にブルーシートを敷いて楽しく食べました。子どもたちも「きょうはここでたべていいの?」「おいしい〜」「からあげおかわり」と特別な行事の雰囲気を喜んでいました。

他の行事の際も、普段とはまた違った楽しさを味わえるようにしていきたいと思います。



## 朝ご飯をしっかりと食べよう!

1日の最初の食事である朝ご飯は、とても大切です。朝ご飯を食べることで、五感が刺激され、消化・吸収されたいろいろな成分が体に送られて活動が活発になり、体温が上昇します。また、朝ご飯によって、腸の働きが高まり、排便をしやすくなります。

元気に過ごすために朝ご飯をしっかりと食べて体を目覚めさせましょう。



## 5月の献立より～あらめときゅうりの酢の物～

京都市の公立保育所では、月に1回京都のおばんざいのメニューを取り入れています。今回はその中からあらめときゅうりの酢の物の作り方をご紹介します。ご家庭でも、よかったら試してみてくださいね。



### 材料(4人分)

あらめ(素干し)	4g
きゅうり	140g
にんじん	32g
酢	12g
砂糖	3.2g
薄口しょうゆ	4g

### 作り方

1. あらめは、水につけて戻しておき、さっと茹でて水気を絞る。
2. きゅうり、にんじんは、せん切りにしてゆでる。
3. 酢、砂糖、しょうゆを混ぜ①②を和える。