食育だより

養正保育所　NO.1
令和７年　６月発行
ＴＥＬ781-0743(幼児)
701-8666(乳児)

保育所では、年間を通して菜園活動やクッキング、色々な食材を見る、触れる、野菜の皮をむくなどのお手伝い活動を通して、子どもたちに「食の大切さ」を伝えていきたいと考えています。食育だよりでは、給食レシピや各クラスの食育活動の様子を伝えていきます。

きらきらぷるぷる　あじさいゼリー

子どもたちが好きな６月らしいおやつのメニューをご紹介します。ご家庭でお子さんと作ってみるのもいいですね。おうちの人と作る喜びと共に一緒に味わってください。生クリームが苦手な子はなくてもおいしいです。

◎材料（幼児５人分）

棒かんてん	3.5g
（粉かんてんの場合は２ｇ）	
水	２５０g
１００%ぶどうジュース	２５０ｇ
生クリーム	2.5ｇ

◎作り方

1．棒かんてんは、洗ってしぼり、ちぎって分量の水に漬けておく。
　※粉かんてんの場合
　　鍋に粉かんてんと分量の水を合わせてよく混ぜておく。
2．鍋に①を加えて火にかけ、ヘラなどで混ぜながらよく煮溶かし、砂糖を加えて煮る。
3．ヘラなどですくって、かんてんの粉がなくなれば火を止め、鍋を冷水に漬けて粗熱をとり、ぶどうジュース（100%）を加える。
4．水でぬらした型に流し、冷やし固める。
5．生クリームに砂糖を加えて、泡立てる。
6．④に⑤を飾る。

０歳児　ひよこぐみ「もぐもぐ、おいしいよ」

１ 歳頃までは、保育士と一対一で落ち着いた雰囲気の中で、それぞれの月齢に合わせた離乳食を食べています。担当の保育士との関わりの中で、いろいろな味や食感の食べ物を味わい、お腹が満たされる経験を重ね、気持ちも満たされることで子どもたちの食べる意欲が育まれることを大切にしています。口元をしっかり見ながら一口量が多すぎないように調整し、口の中が空になってから次の一口が食べられるようにしています。

また、ミルクを飲むときは子どもを抱いて、顔を合わせ安心して飲めるようにしています。

幼児　うめぐみ「育てる・触れる・食べる」

うめぐみの畑にみんなで夏野菜「きゅうり・なす・ピーマン・えだまめ」の苗を植えました。

様々な苗を見た子どもたちは「なすの茎だけ紫だ」「育てた野菜食べてみたい」など言いながらペアになり苗を植え、水やりを毎日欠かさずにしています。

なすの苗にはすでに花が咲き始め、子どもたちは大喜び。「私の身長より大きくなるのかな？」と心を躍らせながら野菜を育てる楽しさを日々感じています。

新じゃがや新玉ねぎなど旬の野菜に触れ、皮が薄いことや「甘い」と気付く子どももいました。