



養正保育所 NO.2
令和6年 8月発行
TEL 781-0743(幼児)
701-8666(乳児)

毎日暑い日が続いています。夏バテに気を付けて、夏のおいしい野菜やくだものを食べたり、バランスの取れた食事をとるように心がけたいです。

子どもたちの大好きな給食を紹介します

にんにくの香り、鶏肉の照り、テーブルに並んだとたん「おいしそう」と食欲をそそるメニューです。

◎鶏肉のマーマレード煮（5人分）



材料…鶏肉（もも）300g、にんにく 1/2片、

濃口しょうゆ 大さじ1と2/3

マーマレード 大さじ2 水 50~100ml

作り方…1. にんにくは、薄切りにする

2. 鍋にしょうゆ、にんにく、マーマレード、水を加えて煮立たせる。

3. 火を止めて、鶏肉を並べて入れてふたをし、中火で鶏肉に火が通るまで煮る。（鶏肉はカットされたものでも、切らずにそのままでも作ることができます。）

副菜には、きゅうりやトマトなど夏野菜を使ったサラダを用意するとさっぱりしておいしいです。

（6月の給食献立より引用）

『育てたおくらを食べたよ』2歳児 らいおんぐみ

苗を植えて、大きく育ったおくらを収穫し、調理室で切って茹で給食のすまし汁に入れて食べました。

「おほしさまのかたちや」と形に興味津々の子どもたち。「きらきらひかる」と一人が歌いだすと、みんなが歌いだし『きらきら星』の大合唱になっていました。



スプーンで上手にすくって食べると、「おいしい」「みどりのあじがする」と言ったり、「もっと食べたい」とおかわりをする子どももいました。



『明日の食材なにかな？』幼児（3・4・5歳児）ほしぐみ

毎日夕方に次の日の献立を見ながら、食材マグネットをホワイトボードに貼っています。食材マグネットは、赤【体を丈夫にする】・黄【元気の元を作る】・緑【病気から守る】の3グループに分類していて、子どもたちも「ピーまんはみどりぐるーぷやな。」とグループの色を意識したり、「あしたはとりのおにくやな。」と楽しんだりしながら貼る姿があります。

また、給食時には、年長児が献立を年中・年少児に伝え、保育士も使われている食材の話をしています。「なすは夏野菜で身体の熱を冷ましてくれるんだよ。」と保育士が話すると、なすが苦手な子どもも興味を持って食べてみようとする姿がみられるようになりました。



これからも食への興味や関心が深まるようにいろいろな食に関する経験を大切にしていきたいと思います。