



食育だより

京都市鶴山保育所
令和6年7月発行

鶴山保育所では健康な心と体をつくる食習慣を身につけるために食育活動に取り組んでいます。栽培・調理・食事を通して食べ物に興味・関心を持ち、食べることを楽しみ、食べ物の大切さや感謝する気持ちを育てていきたいと思います。

かみかみディ

～よく噛んで食べようの日～

「かみかみディ」とは、子どもたちが“よく噛んで食べよう”と意識しながら食事ができるように呼びかけている日のことです。

今月は、10日と24日です。

よく噛むと、きゅうりはシャキシャキ音がすることやごはんは甘くなっていくことを伝え、「ほんとうかな？ためしてみよう」と友だち同士で噛む音に耳を澄まして聞き合ったり、目を閉じてじっくり味わったりする姿がありました。



今月のかみかみディ献立

- ごはん
- さけの焼き漬け
- きゅうりとお揚げの酢の物
- ちんげん菜とたまねぎのみそ汁

みてみて
いっぱい、
かんでいるよ

じっくりかみかみ
ごはん、あまくなる
かな？



よく噛んで食べることは、丈夫な歯を作ったり、食べ物の栄養を吸収しやすくなったりと身体全体の健康につながっていきます。ご家庭でも、よく噛んで食べるとどんな良いことがあるか話題にしながら食事を楽しんでみてください。

給食の食材展示をはじめました



これってなに？ごぼう？
たべられる？ながーい

給食の食材の中で、旬のもの、普段は見ることの少ない食材を前日の夕方に展示します。

7月は、とうがん、パプリカを展示する予定です。

展示していた「ふき」のすじとりをお手伝いしました。葉のついたふきを見るのは初めての子どもも多く、興味津々。「おべんとうばこのうた」の手あそびで「すじのと おったふーき♪」と歌いながら楽しみました。

誕生日をスペシャルディに

幼児クラスでは、誕生日にお子様ランチ風の特別な盛り付けをした給食、おやつを食べています。

自分の誕生日だけでなく友だちの“誕生日メニュー”を見ることも楽しみの一つになっています。「すごい、きれい」などと友だちからも歓声があがり注目を浴びると、ちょっと照れながらも嬉しそうに大事に食べ進める姿が印象的です。

今年度も年に一度の特別な日をみんなでお祝いしています。

