



食育だより

京都市鶴山保育所
令和7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っています。

かみかみディ

「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、4日と18日です。

硬さのあるもの、繊維質のものはもちろん、あまり噛まずに食べてしまうことの多い麺類やカレーも意識して噛んで食べてみる機会となります。「よく噛んで食べようね」と声をかけることで子どもたちも「みて」と口を動かしたり「シャキシヤキおとがする」と食感を感じたり味わったりする様子も見られます。

よく噛んで食べることは、丈夫な歯を作ったりあごの発達を促したりしてくれます。また、食べ物の栄養を吸収しやすくなるなど身体全体の健康につながっていきます。ご家庭でも、よく噛んで食べることを意識しながら食事を楽しんでみてください。



じっくりかみかみ
ごはん、あまくなる
かな？

今月のかみかみディ献立

- ごはん
- タンドリーチキン
- キャベツときゅうりのサラダ
- かぼちゃと玉ねぎのスープ

おやつもしっ
かりかむよ



特別メニュー

子どもの日などの行事の日、七夕など季節を感じられる日の給食はいつもと少し違う、特別な盛り付けで子どもたちもワクワクしながら食べています。行事の日には行事食にこめられた意味も伝えながら食べることを楽しんでいこうと思います。

〈こどもの日の様子〉



かわいいね～



〈七夕の日:天の川そうめん〉

あまのがわ
みたい



誕生日メニュー

幼児クラスでは、誕生日に特別な盛り付けをした給食、おやつを食べています。特別な盛り付けに「おひめさまみたい～」と喜んだり、かわいい飾りつけを一番最後にとっておく姿も見られます。また、自分の誕生日だけでなく友だちの“誕生日メニュー”を見ることで自然と「〇〇くんたんじょうび？おめでとう」と友だちを祝う姿が見られたり、自分の誕生日の時はどんな盛り付けになるのか想像して楽しみにしたりしています。調理師が工夫を凝らしている盛り付けにもご注目ください。

