

わたしがだれだか
わかるかな



食育だより NO.2

のびのび

令和7年6月30日
京都市ひかり保育所

つながる 地域と食育

人と人のつながりを大切にしてきた京北地域。保育所と地域も子どもを真ん中に、ゆるやかにあたたくつながりがあります。「子どもたちのために」といつも支えてくださる皆様に感謝の気持ちを忘れずにいたいと思います。



!?
なんかでてきた

ぞ
存
じ
で
す
か

朴
葉
ご
は
ん

おさきにあへん

京北に伝わる郷土料理「朴葉ごはん」。朴の木は高さ30メートルにもなる大きな木で、その葉には殺菌・防腐効果があります。京北では昔から、その特性を活かし、豆ごはんなどを葉にくるんで、農作業のお供として親しんできたそうです。

朴の葉を開くと、葉から移った香りがふわっと漂います。子どもたちも葉に鼻を近づけ、「いいにおいする」と香りを感じたり、「おうちのやつはまめがはいってたで」と教えてくれる子もいました。長く親しまれてきた京北の味・昔の人の知恵を、保育所での食を通して伝えていけたらと思います。



なん
か
に
お
い
す
る



ば
っ
ぱ
の
お
べ
ん
た
う
て



元
気
に
そ
だ
て

魚
の
稚
魚
放
流

今年も上桂川漁業協同組合の皆様のご厚意により、鮎の稚魚放流体験をさせていただきました。京北の川から始まる稚魚たちの大冒険に、子どもたちも胸がわくわく。「あ、およいでいったー」とその行き先を見つめていました。



こ
ん
に
ち
は
あ
ゆ
ち
ゃ
ん

八百一さんからお声かけいただき、いちごの収穫を楽しみました。かごいっぱいのお完熟いちごからは甘い香りがふわへん。いちごゼリーにいちごクレープ、いちご飴。おやつはいちご祭りです。



天
節
の
恵
み

ま
っ
か
っ
か
み
す
つ
け
た



完
熟
の
いち
ご