

きゅうしょくだより

令和8年5月1日
くろかわのぞみ保育園
No.170

新入・進級をしてから1ヶ月が経ちました。少しずつクラスに慣れてきた頃と思います。先月は幼児クラスで箸の持ち方や栄養の話、食事マナーのお話をしました。スプーンやフォークを上手に持てると、箸への移行もスムーズです。ご家庭でもフォローをしていただけたらと思います。

にじ組さんでは育てたいちご味わいました。来月は、かぜ・そら組でバター作りを行います！

今年度は年間を通して職員の出身地の郷土料理を提供していこうと思います。5月は園長先生の出身地・宮城県の郷土料理を取り入れました。…仙台麩煮（油麩煮）5/11・25、笹かまの磯部揚げ5/15・27

旬の食材と献立

●春に収穫される豆類

そら豆のほくほくした食感やグリーンピースの甘み、スナップエンドウのシャキッとした噛み応えなどを感じながら、五感を使って給食を楽しみます。

茹で野菜、そら豆のホクホクサラダ、ピースごはんが登場します。



献立の紹介

5月は、新じゃが芋、新ごぼうなど旬の食材を使い、食べやすい献立、食べ慣れた献立を多く取り入れました。

○みそポテト

埼玉県・秩父地方に古くから伝わる郷土料理で、近年はB級グルメとしても知られています。

衣をつけたじゃが芋を揚げ、甘い味噌だれをかけた素朴な味わいで、給食やおやつで親しまれています。



子どももできる！食事のお手伝い！

食事づくりのお手伝いは、子どもの成長にとって大切な経験です。年齢や発達に応じた簡単なお手伝いから始めることで、食べることへの興味・関心が育ちます。来月は旬のそら豆のさや取りを行います！

お手伝いpoint!

- ・「できた！」時にはたくさん褒めてあげましょう
- ・時間に余裕があるときに取り入れてみましょう

0～3歳ごろ（食に興味を持ってもらうためのポイント）

- ・買い物や食事の時間に食べ物の名前を知らせる
（声掛け例）「カレーのじゃがいも、ほくほくしておいしいね～」
- ・野菜など食べ物に触れる

1～3歳ごろのお手伝い 内容例

- ・キャベツをちぎる（声掛け例）「このままだと大きいから、キャベツをちいさくしてみようね」
- ・きのこをほぐす…しめじやえのきたけは石づきを取り除き、ばらばらにほぐしてもらいましょう
- ・玉ねぎの皮をむく…根の部分を取り除き、指でつまむ部分を少しめくってあげるとむきやすいです
- ・ピーマンの種を取る
- ・そら豆のさやむき…そら豆のさやの内側は、ふかふかのベッドのような白い綿があります
- ・和える・混ぜる…ボウルに食材と調味料を入れて、スプーンやへらで混ぜてもらいましょう
- ・クッキーの型抜き

4・5歳ごろのお手伝い 内容例

- ・とうもろこしの皮むき
- ・ピーラーで皮むき…空中でむくとすべりやすく危険なので、まな板に置いてピーラーを持つ手と反対の手で押さえてからむくようにすると安全です
- ・包丁で野菜のカット…まな板に平らに置けるように大人がカットしてあげてから、子どもに切ってもらおうと良いでしょう（例）人参を縦半分に切ってから置く
- ・テーブルを拭く
- ・食器を選ぶ
- ・料理を運ぶ
- 等



調理器具の中には危ないものもあります。ピーラーや包丁などは、使い方を見せ、一緒に調理しながら見守りましょう。子どもの手の大きさに合ったものを選ぶと使いやすいです