



食育だより ランチの窓

ちから
～「食の力」～

令和7年
6月号



6月は「食育月間」です。保育所では食べ物に親しみ、興味が持てるように「食育」についての様々な取り組みを行っています。『楽しく食べる』を基本に、子どもたちに必要となる“力(ちから)”について、年齢に応じて下記のように取り組みをすすめています。

☆「食の力」の取り組みについて☆

◆味がわかる力◆



味覚を育てるためには、幼い頃から色々な食べ物を食べる経験をし、食材がもつ本来の味をおいしいと感じられる能力を身につけることが大切です。

＊保育所では＊

様々な食材を使用し、素材の味を感じられるような味付けをしています。

◆食べ物の大切さを知る力◆



食べ物はどのように作られ、食卓に運ばれてくるのか。その育ちを知ることは食べ物に命があることを知り、その命をいただくことに対する感謝の気持ちをもつことにつながります。

＊保育所では＊

園で野菜を育てるなど、育てる難しさや苦勞を知り食べ物への感謝の気持ちを大切にしています。また、食事の挨拶も毎回丁寧に行っています。

「食育」はお子さんの心と体を支える基礎となるものです。子どもたちが健やかで豊かな人間として成長していけるように、できる範囲で日々の食事を大切にしていきたいですね。



◆料理する(手伝う)力◆

料理は子どもたちの創造力や集中力を育て、自信にもつながり、将来の自立にもつながります。また食卓の準備を手伝うことで、食器の扱いや並べ方など、日本の食文化を学び、工夫する力も育まれます。



＊保育所では＊

給食の当番をしたり、年長クラスではおたのしみ保育などで料理を作る楽しさを学んでいます。

◆食べ物を選択できる力◆

元気な体を作るためには、多くの食べ物の中から安全な食品を選択し、組み合わせられる力が大切です。



＊保育所では＊

日々の給食を通じて、食べ物の組み合わせの方法を学んでいます。年長クラスになると、クラスみんなでリクエストメニューを考えます。献立の組み合わせ、旬の食材など一生懸命考えたメニューを、月1回、公立保育所全体でいただきます。

☆公立保育所の人気メニュー☆



かじきの バーベキュー風

＜材料(3～4人分)＞

- | | | |
|-----------------|---|--------------|
| ・めかじき…3切れ(600g) | A | ・ケチャップ…大さじ2強 |
| ・片栗粉…適量 | | ・中濃ソース…大さじ2 |
| | | ・カレー粉…少々 |
| ・サラダ油…適量 | | ・砂糖…大さじ1 |
| | | ・酢…大さじ1 |

＜作り方＞

- ① めかじきはスティック状など食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② 鍋でAの調味料を煮立たせタレを作る。
- ③ ①に②を絡める。

＊ひと口メモ＊

- ・めかじきには健康な骨を維持する働きのあるビタミンDが多く含まれています。
- ・めかじきは通年で食べられますが旬は6～8月です。おいしく食べられる時期にぜひ作ってみてください。



★行事：夏至(6月21日)★

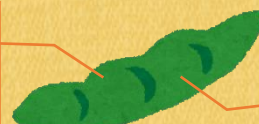


夏至とは一年でいちばん日が出ている時間が長い日のことです。特に行事食はありませんが、地域によっては夏至に食べる食材があるようです。

全国的には「冬瓜」です。「冬」の文字が入っていますが、夏の野菜です。冬瓜は水分を多く含み体を冷やす作用があり暑い時期に適した野菜です。味に癖がないので煮物や汁物、炒め物など様々な料理に使えます。

★旬の食材：えだまめ★

たんぱく質や糖質、代謝をサポートするビタミンB群が豊富。



その他各種のビタミン、ミネラルも含まれ栄養価の高い野菜です。

＊「お湯を沸かしてから収穫に行け」というほど鮮度や栄養、うまみが落ちやすい食材です。買ったらすぐに茹でるとおいしく食べられます。枝付きのものもおすすめです。※幼児が食べる場合は、誤嚥する恐れがありますのでよく噛んで食べるよう注意しましょう。

子ども未来部保育課