

# 7月 給食だよ!

2024年度 おひさま岡町保育園 給食室

## 暑い夏も元気に過ごそう!

梅雨に入り、高温多湿の気候が続いています。食欲が減退しがちな季節ですが、目の前で作る工程を見たり、自分たちも味付けに関わってみたり、食べたい思いが膨らむような関わりを大切にしています。

7月の給食は、身体を中から冷やしてくれる夏野菜や、疲労回復のための、ビタミンB1B2、クエン酸、タンパク質を多く含む食材を取り入れています。さっぱりとした味付けや、夏野菜の彩りを活かし、見た目にもおいしそうに仕上げます。子どもたちに人気のあったメニューのレシピを玄関前に置いてありますので、お家でもぜひつくってみてくださいね。しっかり食べて暑い夏も元気に過ごしましょう。



## <旬の味は元気の源>

今年もひまわりぐみのKちゃんのお父さんの実家から頂いた青梅であじさいぐみ・ひまわりぐみの子どもたちがシロップと梅干しづくりをしました。なのはなぐみの子どもたちは旬の晩柑をつかったシロップづくりに挑戦。どのクラスの子どもたちも、毎日瓶の中を眺めながら、変化を楽しみ、出来上がりをまだかまだかと待っています。

旬の食材は、その季節に身体に必要な栄養素が含まれています。梅には疲労回復効果のあるクエン酸が含まれ、晩柑はビタミンCたっぷりです。夏バテ予防にもつながります。夏の季節にたっぷり味わいたいと思います。



## 食べたい思いが膨らむ給食

“もみもみ～” “ま～ぜませ” “おいしくな～れ♪”

毎日、お部屋からこんな声が

たくさん聞こえてきます

小さなジップロックにお

かずと調味料を入れて

自分たちで味付けすることを楽しんでいるこ

どもたち。友だちと見せ合いっこをして笑い

合っています。納豆和えの大量の

納豆を混ぜてみました。ねば～と

長く伸びる糸を楽しんでいました。

つくる過程の中で聞こえ

る音や、漂う香りを嗅いで食べたい思い

がぐんと膨らんでいる姿がありますよ。

別は、好みが出てきて苦手に思うものも出

てきます。それも成長。その中でも、何かのきっかけ

で心が動く瞬間もあります。心が「前」に動く瞬間

には“楽しさ”が必要です。大好きな家族・先生・お

友だちと一緒に楽しい食卓を囲むことを大切に

していきたいと思います。



## 親子でたのしい給食の時間を

6月14日(金)に5歳児ひまわりぐみの保育参観があり、その後親子で給食を食べました。

<メニュー>

\* 新生姜ごはん

\* キスの天ぷら

\* なすとオクラのごまあえ

\* 豆腐とみょうがのすまし汁



子どもたちの大好きなメニューを味わい、親子でごますりも楽しめる機会となりました。たくさんの感想をいただきました。一部紹介します。



調味料の味ではなく、食材本来の美味しさを感じ、そら子どもたちもおかわりするよな!と思いました。本当においしかったです。

家では使わないような食材(みょうが、みつば、新生姜など)をみんなモリモリ食べていてビックリでした!!

新鮮なお魚、旬の食材、沢山の種類のお野菜が入っている給食と一緒に食べられて満足でした。苦手なものが入っているおかずをおかわりしている娘にもびっくりしました。

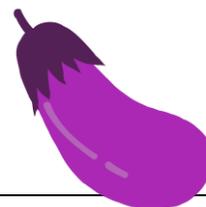
子どもたちが食べている食材や、どのように食べているかを知ってもらい、うれしく思いました。これからもこのような機会をたくさんつくってあげたいと思っています。

## ～なすびの思い出 なのはなぐみ編～

なすびが食べられるようになったことに大きくなった自分を感じていた子どもたち。

そんな中、小さい時の思い出を語り始めた S ちゃんの姿がありました。なすびを柔らかくふわふわにするという過程の中に込められた愛情が、こんな風に子どもたちの心の中に残っていくことを知りました。

そんな親子のつながりの中で生まれた温かい思い出が子どもたちの食べる力、生きる力の土台になっていくことを感じました。



## 食べることは人とつながり生きること

A:A ちゃん、すみれの時はなすび嫌いやったけど、食べれるで～! 見てて～。

保育者:すごいね。大きくなったね～。

S:S ちゃん、今こんななすび食べれるんやけど、赤ちゃんの時はお父さんが、なすびやわらかくして、ふわっふわにしてくれてん。

保育者:そうなんだ。S ちゃんのために、なすびふわっふわにしてくれてたんだね。

