

# 給食たより

～みんなで一緒に楽しく食べよう！～

2024年度 築面保育園 給食室

5月号

進級・入園から1ヶ月経ちましたね。それぞれ環境が変わり、緊張していた子どもたちですが、新しい園生活にも慣れて新入園児のみなさんも笑顔で給食を食べています。進級児さんは食べる量も増え、体もまた少し大きくなったように感じます。環境に慣れたと同時に疲れも出てくる頃なので、生活リズムに気をつけて5月も元気に過ごしましょう。

## 5月の郷土料理

**新玉ねぎの丸ごとスープ**

今が旬の新玉ねぎを丸ごと煮て作るスープです。クラスのお鍋に丸ごと入れて、子どもたちの目の前で崩して、みんなで分けて食べます。

兵庫県民 井上がなこ先生の大好きなメニュー

## にこにこクラブ × 給食室の活動

**にこにこクラブの由来**

自然に触れることが大好きだった4年前のひまわり組さんが園芸のお手伝いやお花摘みを当着制ですることになりました。お花や虫を探る時みんな“にこにこ”だからと子どもたちが“にこにこクラブ”と名付けました。それから代りひまわり組がにこにこクラブの活動をしています。

**給食室から出た野菜クズで作る有機堆肥**

月・水・金がにこにこクラブの日なので、お昼寝の前にその日に出た野菜クズを当番の子どもたちが給食室に取りに来て、園庭にある手作りのコンポストに入れて、混ぜています。できた堆肥は各クラスの栽培に使っています。

**ポップコーン作り**

瀬川保育園からいただいたポップコーンの種と一緒にまいて、お世話しています。収穫したポップコーンはおやつで食べたり、次年度の種にしています。

その他にも園庭の八重桜を塩漬りにしたり色々なことをしています！

## こどもの日

こどもの日には古くから、柏もちやちまきを食べる文化があります。柏もちには「子孫繁栄」、ちまきには「無病息災」の願いがこめられています。こよみ上では5/5ですが、保育園では5/2にこどもの日のメニューを作ります。こどもたちの健康と成長を願うとともに、日本の食文化を伝えていきたいと思っています。

**給食** こいのぼり寿司

大きなこいのぼりの形のお寿司に、野菜も使って飾りつけします。

**おやつ** ちまき風おにぎり

竹の皮でごはんを巻き、こどもたちに見せたいと思っています。

## 噛むことの大切さ

こどもにとって、口の働きはとても大切なものです。としゃく力は、産後乳期～乳幼児期に力を追って発達していきます。保育園でも、毎日の給食やカミカミメニューをはじめ“噛む”ことを大切にしています。

### ＜噛むといいこと＞

- 味覚の発達... 食べ物の形や固さを感じ取る
- 言葉の発達... 口の周りの筋肉を使うことがあごの発達を助けます。
- 月歯の発達... 脳に流れる血液の量が増えます。
- 歯の病気予防... よく噛むことで唾液が虫歯菌を洗い流します。
- 胃腸の快調... 消化を助けます。

## おしらせ！

### 5月のお弁当

- 8日：5さい弁当日
- 10日：4さい弁当日
- 22日：3さい弁当日

**5月からのお米は...**

4月は食べ慣れている白米を使用していましたが、5月からはミネラルが豊富で噛みごたえのある**七分づき米**を食べています。誕生日会のおやつについて！

今年度の誕生日会のおやつは“おはぎ”になりました。旬のおはぎを月に1回子どもたちと楽しんでいきたいと思っています。5月のおはぎ... **よもぎ** おはぎ<sup>φ</sup>です。