



令和 7 年 5 月 30 日

そが中央保育園

の給食だよ

梅雨の季節となりました。気温と湿度があがるこの時期は、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事を心がけ、体力を維持できるようにしましょう。

口中調味とは？

日本人が昔から行ってきたご飯とおかずなどを交互に食べる口中調味は、口の中でご飯をおかずで味付けしながら食べていく食べ方で、「三角食べ」にもつながります。そして、口中調味にはメリットもたくさんあります。

- ① 口の中で変化する味わいを感じようとする事で、噛む回数が増え、消化や吸収を助ける。
- ② 食べすぎや塩分摂取過多を防ぐことができる。
- ③ 食材の持つ本来の味を最大限に楽しむことができる。
- ④ 口の中で生まれる味の变化を最大限に楽しむことができる。

子ども達の食事、白いご飯を上手に食べることができるよう支援することが大切です。次のような点に気をつけていきましょう。

- ・常にご飯にふりかけをかけるのはひかえる。
- ・かけご飯の形（ねこまんま等）で食べるのをひかえる。

他にも和食器で食事をし、ご飯茶碗や汁碗を用意してご飯茶碗を持って食べる習慣をつけることも一つです。保育園でも引き続き子ども達に伝えていきたいと思います。



今月の絵本給食&食育活動

たんぽぽ組 そら豆の皮むき

絵本「そらまめくんのこんにちわ」をもとに、担任の先生がオリジナルのお話をパートで披露してくれました。お話を聞いた後は、みんなでそら豆の皮むきをしました。最初は躊躇したり、剥けずにいた子もいましたが、先生も一緒にやることで、自分達で上手にそら豆を出すことができていました。剥いたあとは、匂いを嗅いだり、大きさを比べたりして楽しんでいました。そら豆は独特の匂いがありますが、自分たちで剥いたそら豆なので、食べてくれる子が多かったです！

さくら組 キャベツちぎり

絵本「キャベツがたべたいのです」につながる活動として、キャベツちぎりを行いました。丸ごとのキャベツを順番で持ってみると、「おもーい！」「キャベツもったことない」などと言った声が聞こえてきました。その後はみんな一生懸命にキャベツをちぎっていました。ちぎり終わったあとは、「てがつめなくなっちゃった」「てがきゃべつのにおいがする！くさーい」など様々な発見をしていました。ちぎってくれたキャベツは、炒め物にして給食でいただきました。



6月の絵本給食

たんぽぽ組・さくら組「しろくまちゃんのほっとけーき」
6/4のおやつにホットケーキがです。お楽しみに！

