食育だより

２０２６年８月１日
はとのさと福祉会
米田西保育園
発行責任者　調理師　平島

とても暑い日々が続いていますが、熱中症予防のため、水分補給はこまめに心がけましょう。
給食室では、子ども達がしっかりお茶を飲めるように、毎日たくさんお茶を炊いて準備しています。
さっぱりとした料理や食べやすい切り方等、子ども達がよく食べられるように日々の給食作りに励んでいます。
暑い夏を乗り切るには、『よく食べる』『よく遊ぶ』『よく寝る』ことがとても大切です。

朝ごはんを食べよう！

忙しい朝に料理をするのは、
なかなか難しいですが、朝食は
１日の生活のスタートです。
朝ごはんを食べる事で、体温が
上がり、眠っていた脳や身体に
スイッチが入ります。
具だくさんのスープやみそ汁に、
おにぎりだけでも十分です。
食材は前日に切っておき、朝は
火を入れて、味を調えるだけに
しておくと簡単です。
暑い夏を乗り越えるため、元気に
１日をスタートしましょう！

子どもはどんな気持ちで食べている？

『今日の給食おいしかった』『今日の給食苦手だった』
子どもたちは、いろいろな感情を伝えてくれます。
今日は全然食べてない…『お腹すくよ、少しでも食べて』
子どもの事を思うと、好き嫌いなく食べてほしい、
残さず食べてほしいと思い、ついそんな言葉を言ってしまいます。でも、その時の子どもの気持ちは？
子どもが『食べたい』ではなく、『食べさせたい』という大人の願いが強くなりがちです。だからと言って、偏った食事ばかりするのも良くないです。子ども達にどうやって、アプローチしていくのか、とても難しいです。
嫌いな食べ物＝つらいという印象ですが、友だちが食べる姿を見て『おいしいのかな？』と思って、自ら食べるというきっかけ作りが大切だと思います。『嫌い』と意思表示ができる事は素晴らしい事で、好き嫌いも含め、
食べる事が好き、友だちと食べるって楽しい！と感じて、
『食べたいから食べる』そんな姿を大切にしたいです。

とうもろこしの皮剥きをしたよ！

みどり組の子ども達はみんなが
給食で食べるとうもろこしの
皮剥きをしてくれました！
旬のとうもろこしはきれいな色で
とてもおいしそうでした！
とても丁寧に剥いてくれましたよ！

とうもろこしのひげは、実の数と
同じなんだよ！
とうもろこしの皮は思った以上に
力がいる作業でした。
自分達で剥いたとうもろこしは、
いつもより格別においしいです！

ひげがフサフサしているね！
中身はどうなっているのかな？
つぶつぶがいっぱい！
皮がザラザラしているね！
給食が楽しみだな！