



給食だより

2025 年6月 1 日
尚徳福祉会 仲町保育園
栄養士

季節の変わり目で寒暖差もあり、体力が落ちて体調をくずしやすい季節です。じめじめと湿度が上がってくるので、食中毒などの体調・衛生管理には十分に気を配りましょう。

また、食欲も落ちやすくなります。こまめな水分補給とバランスの良い食事で体力を維持しましょう。

そらまめのさやむき

5 月 19 日（月）に3～5歳児のクラスで「そらまめのさやむき」を行いました。そらまめを題材にした絵本『そらまめくんのベッド』を各クラスで読み聞かせた後に、本物のそらまめを実際に手に取り、観察したり触ったりする活動を楽しみました。



絵本の中で描かれている、ふわふわでやわらかそうなそらまめのベッドに、子どもたちは興味津々。

「ほんとうにこんなふわふわなのかな？」どんなにおいがするだろう？」と目を輝かせながら活動に参加しました。

実際にそらまめのさやをむいてみると、「ふかふかでスポンジみたい」「こんなベッドで寝ていたんだね」「ちいさいそらまめかわいい～！」「薄皮をとるのが難しい！」「変なおいがするなあ」「給食で食べるのが楽しみ！」など、たくさんの発見と驚きの声が聞こえてきました。



季節の食材に触れることで、野菜や食べ物への興味を深める良い機会になりました。今後も、園では五感を使った食育を大切にしていきたいと思います。

みんなでむいたそらまめは 20 日（火）の給食の「そらまめ御飯」で食べました。そらまめの香りや独特の苦味が苦手な子が多いかなと心配していましたが、自分たちでむいたそらまめは格別なようで、よく食べてくれました！残食が少なく嬉しい気持ちになりました。

園庭で野菜を育てます

毎年園庭で3～5歳の各クラスで選んだ野菜を育てます。乳児クラスの子どもたちも水をあげたり、園庭で観察したりします。

育った野菜は、子どもたちが調理室に届けてくれます。調理室では、みんなのリクエストに合わせて給食やおやつに入れる予定です♪昨年は猛暑のせいか育ちが悪い野菜があり、野菜作りの難しさを感じました。

今年はどんな野菜が育つか楽しみです♪



梅雨時は食中毒に注意

梅雨はくもりや雨の多い期間のことで、北海道や小笠原諸島以外の地域で、6月から7月にかけてその時期を迎えます。漢字が表すように、梅の実が熟する時期でもあります。気温が高くなり湿気が多くなるので、カビや細菌による食中毒に注意しましょう。



子どもと一緒に食べものクイズ

Q 成長すると名前が変わる魚を何と呼ぶ？

①変化魚 ②進化魚 ③出世魚

A 正解は③。江戸時代まで武士や学者は元服や出世にともない名前を変える習慣があったことに由来し、こう呼ばれるようになりました。縁起物とされ、お祝いの席にも用いられます。

