

# 給食だよ！2019年6月

さんい保育園有明  
栄養士

## ★6月は食育月間です★

はじめとした梅雨のこの時期、雨の中で濡れて光る紫陽花の花、お店に出始める青梅等、季節らしさを感じさせることが多くあります。湿気が多くなるこの時期は、細菌が増え、食中毒が起こりやすくなります。作った料理はそのままにしておかず、すぐに冷蔵・冷凍保存。食べる時はしっかりと加熱することが大切です。衛生面に気をつけ、安心・安全な食事を楽しみましょう。

### 今が旬！梅を使った食育☆

★6月13日★



#### 幼児クラス 梅ジュース作り

幼児組のみんなで『梅ジュース作り』を行いました！梅ジュース作りに必要な材料を紹介されると一気に興味が湧いた様子の子どもたち。梅のへた取り、ひつじ組は指で、ろば・はと組は竹串を使って挑戦。氷砂糖と青梅を一人ずつビンの中へ入れてもらい、「おいしくなれ☆」と気持ちをたくさん込めて、蓋を閉めました。毎日、梅ジュースの変化に目を輝かせながら見守っています♡

#### はと組 梅干し作り

今年度もはと組で『梅干し作り』を行いました！この時期旬の梅と赤しそを使った、まさに『旬の味』です！梅干し作りは何回かの工程に分け、約2ヶ月間にわたって行います。第1回目となる『梅の漬け込み』を6月13日に行いました。水洗いやへた取りでは『やさしく』を合言葉に梅を傷つけないよう真剣な様子の子どもたち！！梅を漬け込み蓋をする際に「梅干しさんはしばらくお昼寝をするんだよ！」と子どもたちに伝えると・・・「おやすみ！」と挨拶する姿も♡完成が待ち遠しいですね！！

梅干し作り、梅ジュースの様子は廊下に貼り出していますので、ごらんになってください！

#### —食事と食餌—

食事は生きるために食べる事、家族、社会との結びつきですが、食餌は生きるために食べるのみでしょうか？

親子の愛情関係を深めたい乳・幼児期は「一緒に食べるとおいしいね」と「食べるのが楽しい」と思う心を育てましょう。

コミュニケーションの回数が増えるほど、親子の愛情も深まる事でしょう。

食育は、子どもたちが「食を営む力」を身に付けることを目的としています。厚生労働省では「保育所における食育に関する指針」として、以下の子ども像を理想としてあげています。

＜食育に関する理想の子ども像＞

- ①お腹が空くリズムの持てる子ども
- ②食べたいもの、好きな物が増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事作り、準備に関わる子ども
- ⑤食べ物を話題にする子ども

（厚生労働省「保育所における食育に関する指針」より）



#### きゅうり

身体のむくみやだるさを取り除くカリウムが多く含まれています。また、塩分(ナトリウム)を排泄する働きがあり、高血圧を予防してくれます。



#### トマト

ビタミンAとCが豊富なほか、赤い色素に含まれる「リコピン」には強い抗酸化作用があり、身体を元気にしてくれます。



#### ピーマン

ビタミンが豊富で、疲労回復効果が高く、整腸作用もあります。独特の香りは「ピラジン」という成分で、血液サラサラ効果があります。

