

給食だより

令和6年(2024年)6月 八王子市こどもの教育・保育推進課 栄養士



6月は「食育月間」です

毎年6月は、国が定めた「食育月間」です。食育は、身近なところにあり、意識しなくても食育につながっていることの方が多いです。この給食だよりをきっかけに、身近にある食育について振り返っていただけたらと思います。

下に挙げたものは、ほんの一部です。「食育」と意気込まなくても、日常の食生活の中に食育はたくさんあります。日常の中で、食を大切にしていけたらいいですね。また、保育園で行っている食育や親子でできるおやつレシピも紹介します。

ご家庭での身近な食育(例)

☆一緒に楽しく食べる

食事を誰かと共にすること(共食)で、より楽しい食の時間を過ごすことができます。「どんな味がする?」「おいしいね」等とご家族と会話をしながら、食べる楽しさを味わうことができますといいですね。



☆一緒に食材の買い物に行く

買い物に行くと、様々な食材が並んでいます。例えば、お子さんに食材を選んでもらったり、一緒に見て買った野菜は「どんな味がするかな?」等会話をしてみたり、旬の食材にふれる機会にもなりますね。



☆食べ物の絵本を一緒に読む

食生活以外でも、食材やお弁当などをテーマにした絵本等を一緒に読み、食の世界を広げてみましょう。食に興味をもつきっかけづくりにつながるかもしれません。



☆調理しているところを見せる

お子さんにお鍋の中をみてもらったり、食材を炒めて「ジューツ」という音を聞いてもらったりすることで、調理前の食材の形を知ることができたり、調味料の役割など知るいい機会になりますね。



保育園で行っている食育(例)

☆野菜などの食材に触れる

保育園ではこどもたちが栽培した野菜を給食に取り入れ、育てて食べる喜びを味わったり、食材の観察や下処理(例:野菜をちぎる)をしたりすることで給食に関わる体験を日々行っています。

☆行事食や地域に伝わる伝統食、地場産の食材を取り入れる

保育園では行事食や伝統食など地域ならではの料理や地場産の食材を給食に使うことで季節感や食文化に触れる機会を作っています。



☆レストランごっこ

決まった時間の間ではありますが、ランチルームを設けてこどもたちが食べたいときに給食を食べる取り組みをしています。こどもたちの自主性を尊重し、食べる意欲を育みます。



☆調理保育・栄養教育

おやつクッキングやカレーづくりをすることで料理の楽しさやスキル等を身につける機会を作っています。また、栄養教育を通じて、望ましい食習慣や食の基本的な知識を伝えています。

＼姉妹都市 小田原市産／



しも なか
下中玉ねぎ



6月28日は、姉妹都市である小田原市産の「かながわブランド」の「下中玉ねぎ」を使用した「下中玉ねぎのみそスープ」を保育園給食で提供します。下中玉ねぎは、6月中に市内の小・中学校の給食にも登場予定です。

小田原市東部に位置する下中地区は、古くから続く玉ねぎの産地です。

相模湾に近い温暖な気候風土のほか、地元の畜産農家が育てている牛からの牛糞堆肥をふんだんに使用し、有機質をたっぷり含んだ土壌によって、甘くて美味しい玉ねぎが育ちます。

市内のこどもたちみんな、下中玉ねぎを楽しみます。

＼お子さまと一緒に手軽にできるおやつレシピの紹介です／

手作りいちごジャムサンド



材料(いちご 1 パック分)

食パン	お好きな枚数
いちご	約 250~300g(1 パック)
砂糖	80g(約大さじ 9)
レモン汁	15g(大さじ 1)
(コーンスターチ	6g(大さじ 1))

もちろん好きな味の市販ジャムでも、ジャムを塗ったり、型を抜いたり低年齢のお子さまも楽しく調理できます！

つくり方

- ① いちごはへたをとり、洗う。
★お手伝いポイント★ いちごのへたをとって洗ってみよう！
- ② 鍋にいちごと砂糖を入れ、火にかける。
※ジャムは甘さをみて砂糖の量を調整してください。
- ③ レモン汁を加え、煮詰める。
- ④ かたさを見て、水分が多い場合、分量外の水で溶いたコーンスターチを加えて火にかけ、かたさを調節する。固まったら粗熱をとる。
- ⑤ 食パンの 1 枚に④を塗る。
★お手伝いポイント★ パンにジャムを塗ってみよう！
- ⑥ 2 枚目の食パンを好きな型で型抜きする。
★お手伝いポイント★ パンを型抜きしてみよう！
- ⑦ ⑤に⑥をのせ、食べやすい大きさに切る。