

給食だより

2026年6月
ミアヘルサ保育園ゆらりん仙川
栄養士



アジサイの花が段々と色づき始め季節の移り変わりを感じさせます。今年は6月21日が「夏至（げし）」です。この日を境にぐんぐん気温が上がり本格的な夏が到来します。水分補給等の熱中症対策をしっかりと、暑さに負けないようにしましょう。

6月は食育月間です

平成17年6月に「食育基本法」が施行されたことにちなんでいます。保育園などでも食育活動が盛んに行われています。これからも「生きる力」を育む基礎を大切に伝えていきたいと思ひます。

保護者会&試食会へのご参加
ありがとうございました。

ご質問や今回ご紹介したレシ
ピ以外で気になるものがあり
ましたらお気軽にお声がけく
ださい。



〈クラスの様子〉

【くまのみ組】

人参に触れました。初めは驚いた様子でしたが、転がる人参に手を伸ばしたり、ずっしりと重い人参を両手で持ってみたりと興味を示してくれました。今後もいろいろな食材に触れながら、食材の名前や色など丁寧に伝えていきたいと思ひます。

【ぺんぎん組】

きゅうりに触れました。見せると「きゅうり」や「みどり」と答える姿がありました。手に持ったり、ぶつぶつした棘を触ってみたり、クレヨンに見立て絵を描く真似をしたり思ひおもい触れていました。給食の時間には、「きゅうりはどこにあったかな」と聞くと指さしで教えてくれました。今後も様々な食材に触れ、食べる意欲に繋げていきたいと思ひます。

【いるか組】

水やりをしている「きゅうり」と「トマト」がすくすくと育っています。黄色い花や小さなきゅうりを見つけると指をさし「見つけたよー」と教えてくれます。また先月行った「ベビーコーン」の皮むきは、においを確かめてじっくり観察した後に行いました。中から出てきた小さなコーンを見て「赤ちゃんのコーンだ！かわいいね！」と嬉しそうな表情を浮かべ、一人2本ずつあった皮むきもあっという間に終えることができました。

【くじら組】

ドレッシング作りをしました。グループに分かれて材料を混ぜていきました。同じ材料でも混ぜ加減によって出来上がりが違っていました。最後に『油・酸っぱいもの・しょっぱいもの・甘いもの』この4つがドレッシング作りに必要なことをおさらいしました。自分たちで作ったドレッシングを給食のサラダにかけて食べました。「いつもよりおいしそう」と食べる意欲にもつながり良かったです。今年度は定期的にドレッシング作りをしながら、苦手な野菜を食べるきっかけ作りや味の違いや出来上がりの違いを探求していきたいと思ひます。

〈食べているのはどこでしょう？クイズ〉

いつも食べている野菜は花、葉、茎、実、根のどの部分でしょう？

