



5月になると緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。4月の給食では、グリーンピースを使ったハンバーグや炊き込みご飯が出ました。香りや味にちょっとくせはありますが、お豆のホクホク感や料理に彩りを出したり、旬を給食で味わってもらいたいと思います。

給食の様子をご紹介します♪

0

ごはんが見えると笑顔になり、ごはんの時間が待ち遠しい、いくら組さん。離乳食が始まってから、順調に食べられています。



手づかみしやすいように、手づかみ専用のお皿を用意しています。指先で食べ物のかたさや温度、力加減などを確かめるためにも、手づかみ食べも大切にしていけます。



1

食具や手づかみをしながらごはんの時間は集中して食べています。すぐになくなっていくのを見ると、おいしく食べられているのかなと感じています。



先生が子どもたちの様子を見ながら食事の援助をしています。「自分で食べたい」という気持ちを大切に、見守ったりしながらサポートをしています。



2

料理に使われている食材が気になるようで、指でつまみ「これは何？」と聞いてくるようになりました。食べておいしかったときは、嬉しそうに教えてくれます。



お野菜を食べて先生に褒められているお友だちを見て、「自分も」と食べる姿が見られます。「これおいしい」「食べたよ」と調理員にも嬉しそうに伝えてくれます。



3

先生がその日の献立を発表し、献立にあれば、旬の野菜を一緒に紹介しています。そのあとに、お当番さんが「いただきます」のあいさつをしてからごはんが始まります。



パンをハッシュドポークにつけ、「この食べ方がおいしいの」と言うと、周りも真似して食べたり、「これおいしいから食べてみて」とおいしさの共有をしています。



4

「いただきます」をする前に、どの料理に何の食材が使われているか『料理ボード』を使い、お当番さんが発表してくれています。



最近、『料理ボード』を見ながら、「これ入ってた」「あれの名前何だっけ」と友だち同士で会話をしながら食べています。



入園・進級して1ヶ月が経ちました。保育園の環境や先生、お友だちにも慣れ、落ち着いた雰囲気の中でごはんを食べる姿があります。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹が空くのか、「今日の給食なあに？」と声をかけてくれる子どもがたくさんいます。子どもたちが喜ぶ献立を考えながら、おいしい食事作りを目指していきます！

ごはんの美味しいお供に！ 「手作りふりかけ」

材料

- ・ごま ま：大さじ5(45g)
- ・あおのり：大さじ4(10g)
- ・かつお節パック：6袋(15g)
- ・食塩：小さじ1(6g)

作り方

- ①ごま、かつお節をフライパンに入れ、香りが出るまで炒る
- ②香りが出てきたら火を止め、あおのり、塩を加える

ごまは、炒らなくても、すり鉢ですりごまにしても◎子どもと一緒にすり鉢でごまをすりつぶしたり、容器に入れるお手伝いをするのもいいかもしれません。ご家庭オリジナルふりかけをぜひ、作ってみてください♪

※作り終わったら、蓋つきの容器に入れ、冷蔵庫で保存し、なるべく早めに食べるようにしましょう！