

# 給食室の窓から

2024・6

あじさいが綺麗に色づき始める季節になりました。これから迎える梅雨時は気温と湿度が上がり、食欲が落ちやすい時期になります。そんな時は、食べやすい麺類やさっぱりした物などを食べ、元気に夏を迎える準備をしましょう。この時期は、水分補給も大切です。特に夢中になって遊んでいる時など水分補給を忘れがちになります。喉が渴いたと感じる前にこまめな水分補給を心がけましょう。

## 6月は、食育月間です。

食育と聞くと特別な事のように思ってしまうかもしれませんが、みたかつくしんぼ保育園では、食べることは生きることと考え「食を営む力」を育てていきたいと考えています。『日常生活の様々な経験を通じ「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる』ことを食育目標にしています。

ご家庭での何気ない日々の声掛けも食育です。よく噛んで食べる事や、スプーンの持ち方、お箸の使い方など、食に関する会話をぜひご家庭でしてみてください。毎日給食を玄関に展示していますので、ぜひ今日の給食の話をしてみてください。

今月は、あじさいゼリーをおやつに提供します。6月恒例の大人気のおやつです。食欲がない時など、食べやすいゼリーなども取り入れてみてください。

※給食の展示は、暑くなってきましたら中止します。



### ＊ お誕生日インタビュー ＊

今月はひまわり組の男の子単独インタビューです。インタビュー前日にはまだメニューは決まっていなかったのですが、当日インタビューに行く前に担任の先生に聞くとしっかり決めて来てくれたみたいです。

誕生日インタビューのピンクのソファに座ったら「ぶどうジュースがいい」とのこと。ジュースから決めたのかなと考えているうちに、「ケーキはチョコケーキ、クリームもチョコがいい！」フルーツは？と聞くと「フルーツはいらない」キラキラは？と聞くと「キラキラもいらない」とのこと、チョコだけがいいようです！おやつから考えて来てくれたのかな？

ごはんかパンは？「ごはん」「春雨サラダとサーモンフライとマカロニスープがいい」スラスラ他の物まで教えてくれました。何でサーモンフライがいいの？と聞くと「肉よりさかなのが好きだから！」健康的でいいですね！サーモンフライは今年度の4月にもリクエストがありました。今年ひまわりさんに人気なメニューなのかな？春雨サラダはたたききゅうりと迷ったそうで、春雨サラダを選んだ理由を聞くと「フォーが美味しくて好きだから」とのこと。フォーを知っている事も美味しいと思うのも成長を感じる事ができました。とってもキラキラしたお兄ちゃんにみえました！

メニューもスラスラ答えてくれて、リクエストメニューを考えてきてくれてありがとう！

お誕生会当日も、リクエストしてよかった！と思ってもらえるように、美味しいご飯を給食室で作ります！

6月生まれのお友達お誕生日おめでとうございます☆