



# 6月号 給食だより



## たけのこ皮むき体験

今年も筍の季節になりました。5月2日に5歳児の子ども達がたけのこの皮むきを行いました。「たけのこの皮どこまでむけばいいんだろう」と子ども達同士会話をし、考えながら取り組んでいました。皮をむいたたけのこはあく抜きをし、午後おやつにたけのこご飯として提供しました。「たけのこ美味しいね」と言って食べている姿が見られました。



## 副菜の力

毎日の食事で、ごはんと主菜までは準備ができて「副菜」まで手が回らない、気がつけば、いつも同じサラダばかりになることもあると思います。副菜は、野菜、いも、きのこ、海藻などを合わせた料理のことで、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補います。



### ○副菜の栄養パワー

副菜は、体の調子を整える役割があるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。発育にも欠かすことができず、不足すると不調が現れることがあります。汁も具が多ければ副菜になるので、無理なく副菜を取り入れてみて下さい。

- カルシウム不足 骨が弱くなる
- 鉄分不足 貧血になる
- 食物繊維不足 お腹の調子が悪くなる
- ビタミンB1不足 元気がなくなり、



心理的に不安定になる

## 栽培活動

5月26日に5歳児の子ども達で夏野菜の苗や種を買いに行きました。きゅうり、なす、ピーマンは園の畑に植えました。晴れた日は毎日朝、夕に水やりをし、「ちょっと大きくなった」と生長を観察している姿が見られます。栽培活動を通して野菜に興味を持ち、野菜が苦手な子ども食べるきっかけになればと思います。

