



## 6月の園だより

学校法人志賀学園

松の実こども園

令和元年6月1日

初夏の季節となりました。今年も早くから猛暑が続き、こまめな水分補給や汗の始末、休憩など、体調管理には十分配慮しながら過ごす重要性を実感しているところです。

6月は、4日の虫歯予防デー、10日は時の記念日、16日は父の日です。園ではそれぞれの記念日に因んだ歌やお話しをしたり、活動を通して親しんでいきます。

さて、自園給食が始まって2ヶ月になります。子どもたちは、毎日いわき市から提供された献立で、栄養のバランスが摂れた美味しい給食を頂いています。残さず食べるお子さんもおりますが、まだまだ、食べられるものを中心に食べているお子さんもいます。給食は皆で同じ物を頂きますので、お友だちが食べてる様子を見て、食べられるようになるお子さんもおります。食事は楽しい雰囲気の中で、「ご飯はエネルギーになるんだよ。お肉は筋肉になるんだよ。お味噌汁のお味噌は大豆で出来ていて、うんちを出したり、骨を強くしたり、血にもなるんですよ！」と話しをすると、「見て見て、僕お肉だーい好き！」とお口いっぱいほおぼってみせたり、お味噌汁をゴクゴク飲んでみせたり、「Aちゃん、お野菜食べて偉いね！お母さんにお話しするね。」と誉めるとB君が、「僕も食べるからお母さんにお話しして！」と頑張って食べてみせる姿が見られます。給食を通して、子どもたち同士刺激し合いながら、食に関心を持たせていけたらと思います。

「人」を「良」くすると書いて「食」となります。

理想的な食事は、**まごはやさしい**+野菜たっぷりのお味噌汁だそうです。

- ・ **ま**…豆類（味噌、納豆、豆腐、大豆、小豆、湯葉）
- ・ **ご**…ごまなどの種子類（ナッツ、くるみ、アーモンドなど）
- ・ **は**…ワカメなどの海藻類（ひじき、昆布、もずく、のり、寒天など）
- ・ **や**…野菜類（緑黄色野菜）
- ・ **さ**…魚類（小魚、背の青い魚など）
- ・ **し**…しいたけなどのきのこ類（舞茸、エリンギ、干しいたけなど）
- ・ **い**…いも類（さといも、さつまいも、やまいもなど）

毎日、少しずつ**まごはやさしい**を取り入れた食事を心掛けていけると良いですね。

子どもたちのお部屋の前に、きゅうりやミニトマトを植え、これから生長の過程を見していきます。さくら組では、じゃがいもの種芋植え、いちごやさつまいもの苗植えや田植えも経験し、これからいちごジャム作りをしたり、夏休みの宿泊保育では、じゃがいもやきゅうり・トマトを使って、カレーやサラダを作って夕飯に頂きます。他の学年でも、さつまいものお菓子やお月見団子、恒例のおもちつきなどで季節感を味わいます。楽しく美味しい食育活動を通して、健康で豊かな心と体作りをして参ります。