

給食だより

門司保育所(みどり園)

2026年6月号



6月は食育月間です。

食育基本法では、「子ども達が豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とされています。健康で豊かな人間性をはぐくむために、子どもの頃からさまざまな「食」に関する経験・体験を積んでいくことが大切です。



親子で食育

食経験・体験で大切にしたいポイントは、子どもの心の育ち。

安心できる人と一緒に食経験・体験を重ねることが、子どもの心を豊かに大きく育てます。

毎日の食事・食卓



「食べる」ことは、一番身近な食経験・体験です。「おいしい!」「楽しい!」と食への興味が高まり、食育の基本です。

また家族で囲む食卓には楽しい会話がともないます。マナーを身につけたり、食べ物の背景や文化を学ぶ機会とな



ることに加え、会話の関わり方や聞く態度など、人と関わる力を身につける場ともなります。そして、「大好きな家族が・いつも・近くで・繰り返し」働きかけてくれる食卓は、子どもの心を豊かに育みます。

調理体験



親子でのクッキングは、調理法はもちろん、暮らしの知恵や工夫、食材の知識や季節感など多くのことを吸収できる機会となるとともに、親子のコミュニケーションの機会にも。調理の中では、食材のにおい、調理の音、味などの五感を刺激される経験を重ねることもでき



ます。また、包丁や火を使うことで集中力が養われ、出来上がった達成感、自分で作ったものを食べる感動は、自信や満足感、感謝の気持ちにもつながります。

食材の学び



ペットボトル一つから行える家庭菜園でも種をまき、水やりをしながら生長を見守ることで、植物が育つ喜びを感じられるとともに、自然の仕組みや生き物の成長に対する理解が深まります。自分で育てた野菜を収穫し食べることで、食材の大切さも実感できます。また親子で買い物へ出かけることも、子どもにとっては大切な食体験です。



そのほかにも、果物狩りや釣り体験、酪農体験など、実際に見て触れる体験も、食に対する理解・関心が深まります。

みどり農園で玉ねぎを収穫しました!

収穫された玉ねぎは、およそ4kg!!

1日目は、ぴかぴか組さんがおやつで食べ、2日目は全園児のお汁に入れて食べました。甘味たっぷりの玉ねぎをみんなで楽しむことができました。ぴかぴか組さんで大人気だったおやつレシピ「玉ねぎのチーズちぢみ」のレシピをご紹介します!

玉ねぎのチーズちぢみ

玉ねぎ	300g
ピザチーズ	30g
小麦粉	40g
片栗粉	40g
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
水	70cc
ごま油	適量
お好み焼きソース	適量



さいこう!

玉ねぎたぐさんは
はいつてるね



- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② ボウルに、小麦粉・片栗粉・鶏ガラスープの素・水を入れ泡だて器で混ぜる。
- ③ 粉っぽさがなくなったら、①とピザチーズを加え、全体がなじむまで混ぜる。
- ④ 温まったフライパンにごま油をひき、③の生地を流し入れ、両面を焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、お好みでソースをかけて完成★