

# 食育だより

令和4年5月  
太田東保育園

曇り空に梅雨の気配を感じつつ、上がる気温に夏を期待してしまいますね。服装も半そでが気持ちよく、子どもたちは外で元気に遊び、おなかもぐうと鳴っていることでしょう。たくさん食べて体力をつけ、夏に向けて丈夫な体づくりをしていきたいですね。

今回は4月と5月の食育の日の紹介です。

## 5月の食育の日 ☆新じゃが芋☆

各地で新じゃが芋が出来てきますが、群馬県もこれからどんどんじゃが芋が収穫されてきますね。今回はそんな新じゃが芋についてのお話をしました。

さあ、このお野菜の名前がわかるかな？

こども達「じゃが芋！」

おなじみのじゃが芋はみんな知っているようです。

そこで保育園の畑で育てているじゃが芋を掘って見せてあげました。まだまだ小さいですが、ぐんぐん大きくなっておいしいお芋になるよ。

そして、この芋の特徴は？

新じゃが芋は水分が多いのでしっとりした食感や皮がとっても薄いのでよく洗って、皮つきのまま食べることもできるとお話をしました。

ちょっと難しいお話だったかもしれません。ぜひ、どんな味かご家庭で食べてみてください。

※じゃが芋の芽や緑色の皮、未熟な芋にはソラニン、チャコニンなどの毒があるので芽や緑色の皮はしっかり取り除き、未熟な芋は食べないようにしましょう。



## 4月の食育の日

☆春きゃべつ☆

暖かくなり、冬はきゅっと締まっていたきゃべつが、ふんわり優しい巻きに。春きゃべつは柔らかく子どもたちも食べやすいようです。今回は生のきゃべつの味を味わってもらいました。どんな味がしたのかな？

今日はあるお野菜を持ってきたよ。名前がわかるかな？

こども達「きゃべつ！」「レタス！」

似た野菜の名前があがりました。

正解はきゃべつ！春キャベツとレタスはよく似ているから難しいね。でも、レタスを知っているのは嬉しいです。

春キャベツはとっても柔らかくて、食べると甘いよ。今日はみんなにどんな味がするか食べてもらいます。モグモグ…

さあ、どんな味がした？

こども達「しょっぱい」「あまい」「おいしい」「ふつうの味」

みんなそれぞれ、いろんな味を感じたようです。こんな食経験を増やしていけたらと思います。



☆食器の並べ方（年長児）☆

年長さんには配膳時の食器の置き方をお話をしました。ごはんは左側、汁物は右側などきき手によっても配置が変わることもありますが、これからしっかり覚えていきたですね。