

令和6年6月 北町保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

# 6月は食育月間です

農林水産省では、食育を集中的に行い強化する月間として、毎年6月を「食育月間」・毎月19日を「食育の日」と定めています。食育は「生きるうえでの基本」であり、「知育・徳育・体育の基礎となるもの」として年々重要視されています。

武蔵野市の保育園・こども園では、「食に興味をもち、楽しく食べる」を食育目標に掲げて、様々な食育活動を行っています。

「食育」と聞くと特別なことをしないと…と考えてしまいますが、お子さんと一緒に食事をするなど、何気なく行っていることでも立派な食育です。

今回は、「お家でできる身近な食育」について、ご紹介したいと思います。

## 一緒に楽しく食べる



食事を誰かと共にすることで、より楽しい食の時間を過ごすことができます。「おいしいね」「これが好き」等、家族と会話しながら食べる楽しさを味わうことができると良いですね。

## 食べ物の絵本と一緒に読む

食材や料理、お弁当などをテーマにした絵本と一緒に読み、食の世界を広げてみませんか？食に興味をもつきっかけになるかもしれません。



## 一緒に食材の買い物に行く

お子さんと一緒に買い物に行くことで、名前や色、形を知ることができます。「どんな味がするかな？」「どれが良いかな？」等会話してみたり、旬の食材にふれたりする良い機会にもなります。



## 調理しているところを見せる。親子でクッキングも



食材を炒めた「ジューッ」という音や匂い、切る、混ぜる等の様子を見るだけでも、「早く食べたい」「おいしそう」と、興味をもつきっかけになります。

また、自分で作った料理はおいしさも格別です。洗う、混ぜる、こねる等の小さなお子さんができる工程があるメニューがおすすめです。

## ●●●● おいしいレシピ ●●●● ■チキンライス

幼児1人あたり  
246 Kcal

【材 料】4人分	
米	2合
鶏もも肉	100g
玉ねぎ	1/2 個
エリンギ	小1本
サラダ油	小さじ2
ケチャップ	大さじ4
塩	小さじ1
いんげん	3本

### ◆ひとくちメモ◆

炊飯器で炊いて作るチキンライスです。子どもと一緒にお米を研いだり、玉ねぎの皮をむいたり親子クッキングも楽しめます♪

### 【作り方】

- ①米は洗って炊飯器に入れ、普通の水加減にして20～30分おく。
- ②鶏肉は小さめに切る。玉ねぎ、エリンギはみじん切りにする。いんげんはゆでて小口切りにする。
- ③フライパンに油を入れて鶏肉、玉ねぎ、エリンギを炒める。塩とケチャップで味を付け、①のお米と混ぜてスイッチを入れる。
- ④炊き上がったらいんげんを加え、混ぜ合わせてできあがり。



## 北町保育園の調理室について知ろう！

北町保育園の調理室には、給食を作るために欠かせない機械や器具がたくさんあります。今回はそんな調理室に欠かせない仲間たちを紹介します。  
ある日のおやつ、今日のメニューは何でしょう…？



### 炊飯器で炊けました！

いい香りが調理室の中にしてきました。中を見てもみると、ごはんがふっくら炊き上がっています。大きな炊飯器が調理室にあります。お昼では2個の炊飯器で9kg程度炊き上げます。



調理さんが愛情込めて…  
ここは人の手で一つ一つ丁寧に握ります！

### スチームコンベクションオーブン

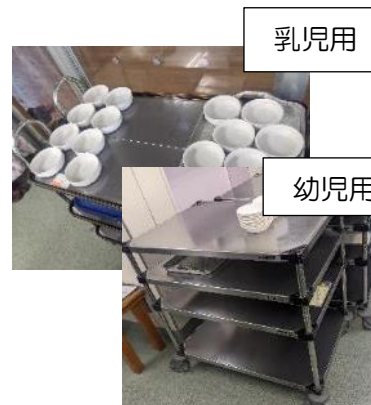
でこんがり焼き上げます。焼く、蒸すができる調理室の料理人です。焼けたいい匂いが調理室に広がりました。



今日のメニューは**焼きおにぎり(味噌)**です。甘しょっぱい味噌がごはんによく合うメニューです。

## ～縁の下の力持ち～

給食を安心安全に送り届けるために日々活躍しています。



乳児用

幼児用

### 給食ワゴン

みんなの給食を安全に運ぶ、給食ワゴンです。お部屋ごとに専用のワゴンがあり、お昼、おやつ共に大活躍します。



### 給食エレベーター

2階までお届けする給食ワゴン専用のエレベーターです。幼児組さんの給食をお届け！



洗浄機



保管庫



### 洗浄機・保管庫

みんなが使った食器や食具、お鍋などをきれいに仕上げ洗いする洗浄機と、高温で殺菌消毒する保管庫でみんなの食器や食具を衛生的に保管します。

調理室のことちょっと知ることができましたか？給食ができるまでや、どんな道具を使っているかなども今後お伝えしていきますのでお楽しみにしてくださいね。