

令和8年5月1日

保護者各位

## 5月 給食だより

文化保育園  
園長 浅田祐起子  
栄養士 林香里

この時期に出回るグリーンアスパラやさやえんどうなどの緑黄色野菜には、自然の恵みがもたらす“旨味”がたくさん含まれています。ご家庭の食卓でも、初夏の到来を告げてくれる野菜を味わってくださいね。

今月のテーマ

### 食事のお手伝いをしよう

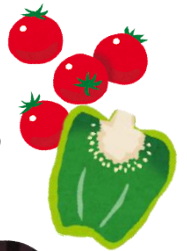


日ごろから食事の簡単な作業をお手伝いしてもらうことで、子どもの自立を促し、責任感や自分で考える力が身に付きます。当園でも、発達年齢に応じた食育活動を通じ、食べる力・生きる力・感謝する心を育む取り組みを行っています。ご家庭でも、簡単なことからぜひチャレンジしてみてくださいね。

#### 【簡単なお手伝いの例】

#### 1. 野菜の下ごしらえをする 指を舐めたりすることが心配なら、生食OKのものを使いましょう

- ① ミニトマトのヘタを取る ② ピーマンの種を取る ③ キャベツやレタスをちぎる
- ④ キノコを指で割く ⑤じゃがいもを洗う など



#### 2. 食器を並べたり、料理をテーブルに運ぶ

食器や箸を机に並べたり、食事を運んだりすることも、立派な食事のお手伝いです。食べ終わったら自分の使った食器を下膳することも忘れずに！



給食で使用するうすいえんどうの、豆むきのお手伝いの様子(みどり組)



保育園では食育活動の一環として、給食や午後おやつのお手伝いや、自分が使った食器の下膳をしてもらっています。

旬の食材を食べよう うすいえんどう



うすいえんどうはグリーンピースの改良品種です。主な産地は和歌山県で、とくに関西で親しまれている食材です。淡い薄緑色で、皮が薄く、ほくほくした食感と甘みが特徴的。食物繊維が豊富で腸内環境を整えるほか、ビタミンB1、ビタミンC、カリウムも多く含んでいます。