

きせつをたべよう☆

R6. 9. 4

4月

- ・まどかみそ（年長）
- ・たけのこごはん（年中）

（たけのこごはん）

たけのこの皮むき体験♪

皮の外側のごわごわ・内側のつるつる、それぞれの触覚の違いを感じたり、裂いてみたり、匂いをかいでもみたり…実際に触れてみないと味わうことのできない体験をしました。



6月

- ・そら豆の春巻き（年中）
- ・ズッキーニのピザ
- ・まどかびわのパウンドケーキ
- ・水無月

副食提供が始まり1か月。

「今日はわくわく給食の日だー！」と言ってくれる子もでてきました。

（ズッキーニのピザ）

ズッキーニの香りをかいでもみたい年長さんが続出！！特徴のある香りではないのでクンクンした後の反応は「・・・」の子がほとんびでしたが、食材に興味を持ってくれるのはとても嬉しいです♪



5月

- ・春にんじんとオレンジのゼリー
- ・春キャベツと春にんじんのカレー炒め
- ・新じゃがののり塩ボテ
- ・新玉ねぎのべたべた焼き



（春キャベツと春にんじんのカレー炒め）

献立を考えているときはキャベツとワインナーの予定でしたが、前の週のにんじんゼリーで、仲良くなったにんじんも入れることで自信につながる子がひとりでもいれば…と思い、にんじんも入れてみることにしました。

カレー一味は子どもたちに大人気で、特に年長さんはペロリと食べてくられました。

7月

- ・とうもろこしの蒸しパン（年少）
- ・おくらの唐揚げ
- ・トマトのドライカレー

「トマトのドライカレー・おくらの唐揚げ・枝豆パン」

3つのメニューの中から年長さんに投票してもらい、多かった2つが7月の副食提供になりました☆

（おくらの唐揚げ）

ねばねばしているみどりの野菜。苦手な子も多いと思っていましたが、お昼ご飯後にそれ違う子どもたちから「おいしかったー！」の言葉をたくさんもらいました。

「ねばねばはするりんパワーがいっぱい！お腹の中をきれいにしてくれます。」このような昼食時の私の放送もしっかり覚えていてくれる子もいて少しづつ伝わっていることに喜びを感じます。



食材はシンプルがいちばん美味しい☆ それは間違いないのですが私がいちばんたいせつにしているのは、その食材が「はじめまして」の子・苦手な子がいるかもしれないということです。食べるだけが『食育』ではないので、ズッキーニのときのように食べられないけど香りだけでも…と興味を持ってくれたり、触れてみたり、それだけでも意味があります。食べ物を通して子どもたちが何かを感じることができるように2学期からも旬を提供していきたいと思います。



きせつをたべよう☆

R7. 1. 7

9月

- ・梨のムース
- ・お月見だんご
- (年少調理体験・中長提供のみ)
- ・なすの肉みそラザニア
- ・れんこんカレーボール

(年少調理：お月見だんご)

白のおだんごとかぼちゃを潰して練りこんだお月さま色のおだんごを作りました。おだんごになる前の白玉の感触を楽しみながら、ころころ丸くしたり細長へいへびのような形にしたり…思い思いのおだんごを作りました。



十五夜

収穫や美味しいものが
食べられることに感謝をする日

11月

- ・さといもの春巻き
- ・ころころりんご
- ・きのこつくね
- ・ぶどうゼリー



(ころころりんご)

りんごのコンポートが入ったふわふわデザート☆

「この木はたべられるの？」 「棒も食べたよーっ！」と、思っていた以上にりんごの棒についての感想が多いことが微笑ましく、また子どもたちがりんごの形も喜んでくれて嬉しかったです。3種類のりんごを使ったことを伝えると「どんなりんご？」と興味を持ってくれた子もいました。



苦手な食べ物に挑戦しようと思うときはどのようなときか？

・大きさ・見た目・まわりのお友だちの反応…いろいろあると思います。メニューは子どもたちの気持ちが少しでも食材に向いてくれるよう考えています。また、年長組の調理体験「さつまいもコロッケ」では、自分のコロッケを成形するときに『食べられる大きさのコロッケをつくる』を約束の中に入れました。すると、好きだからと大きいものを作る子がいる一方で、苦手な子は「食べられない」ではなくしっかりと『自分が食べられる大きさ』、小さな小さなコロッケを作っていました。

苦手なものを無理にがんばるのではなく、子どもたちの心を動かすことができるメニュー作りを心掛けていきたいと思います。

10月

- ・れんこんとごぼうの甘辛揚げ
- ・きのこごはん
- ・おいものきんつば
- ・さつまいもコロッケ(年長)
- ・かぼちゃの蒸しパン

(きのこごはん)

年長さんのひとりの女の子からリクエストがあり、年長組の子どもたちがキッチンを見学することになりました。

「嫌い」の声がたくさんあったきのこ…。中にはきのこのメニューと聞いて身震いする子もいましたが、CoMADOのキッチンを見学する中で、きのこの栄養についてや嫌いな子のために工夫していることを聞き気持ちの変化があったようで「食べたよ！おいしかった☆」と報告がありました♪



12月

- ・ほうれん草のサラダクレープ(年少)
- ・納豆づくり(年長)
- ・おでん
- ・ツリースコーン



(ツリースコーン)

緑の野菜に苦手意識がある子も多いですが、クリスマスツリーになればきっとわくわくしてくれるはず！と、小松菜の緑色を生かしてクリスマスツリーのスコーンを作りました。保育室にお届けすると「わー♡」と受け取る担任の先生につられて目をキラキラさせながらトレーをのぞく子どもたち。

その表情と「おかわり食べたい！」は私にとって最高のクリスマスプレゼントでした♪



きせつをたべよう☆

R7. 4. 1

1月

- ・かぶと新じゃがのコンソメ炒め
- ・かぶの葉っぱと小松菜のころころおにぎり
- ・かぶパン



(かぶの葉っぱと小松菜のころころおにぎり)

1月はかぶづくしでした♪

かぶの葉っぱでおにぎりを作ることを伝えると…
 「葉っぱって食べられるのー！？」と驚く子や
 「七草がゆで食べたよ！」と教えてくれる子もいました。
 ころころおにぎりは大人気♡お友だちの「おいしい☆」の影響を受けて、緑の野菜が苦手な子もひとつくち頑張ってくれました！



春色…

上のピンクは桜
 真ん中の白は雪
 下の緑は新緑
 早春を表していると言われています。



今年度から始まったきせつをたべよう☆は回数を重ねるごとに子どもたちの興味関心が深まっているのを感じました。「おいしかったよ♡」だけでなく、1月には「かぶが甘かった！」と味の感想を教えてくれたり、白菜ちびまんのときには味付けに年長組の手作りまどかみそを使うと年長さんから「みその香りはよくわからなかったけど、味は少しあわかったよ！」と声をかけてもらい、とても驚きました！きっと自分たちが作った『特別なみそ』だからこそしっかりとみそを感じながら食べててくれたのだと思います。

また、遊びの中でもきせつをたべよう☆が登場する場面があり、子どもたちの生活の一部になっていることを感じました。

これからも一回一回を大切にしながら提供していきます♪

1年間ご理解とご協力をありがとうございました。



2月

- ・節分おこし
- ・パンナコッタ
 ～いちごソースかけ～(年少)
- ・おみそしる(年長)
- ・白菜ちびまん

(パンナコッタ～いちごソースかけ～)

パンナコッタにいちごソースをスプーンで1杯。そのあとはこの日のメイン、包丁(ナイフ)☆いちごを思い思いの大きさに切るのですが、初めての包丁の活動、そして4、5人のグループに対して包丁＆まな板は2組…。

しっかりお話を聞いて、包丁の使い方も貸し借りも上手にできました☆

簡単な活動ですが、自分たちが関わり仕上げたことで美味しいさUP！いつもよりたくさん笑顔が見られました♪



3月

- ・春色蒸しパン
- ・おみそしる(年中)
- ・まどかみそづくり(年中)



(まどかみそづくり・年中)

今年もまどかみそを仕込みました！

仕込む前日に年長さんが作ったお味噌でお味噌汁を提供☆とても大好評でたくさんおかわりしてくれました。

袋に入った大豆・米麹・塩。まずは親指と人差し指でしっかりと捏って大豆を潰していき、ある程度潰れたところで3つの材料がよく混ざるように手のひらを使って揉み込んでいきます。

お友だちが潰すときに袋の口をおさえてあげる姿に子どもたちの成長を感じました。



きせつをたべよう☆
 できましたーっ！