

# 食育だより



令和 6 年 10 月

みのり 保育園

陽が落ちるのも早くなり、日中も徐々に涼しくなってきました。園で収穫した梅を子どもたちに味わってもらいたいと思い、梅ジャムサンドを作り、0歳から5歳の子のおやつに提供しました。「おいしかった」「甘かった」「全部たべた」など感想を聞くことができ、嬉しかったです。

## 小松菜を植えます

給食によく出る小松菜、カルシウムが豊富に含まれ、子どもたちに食べて欲しい食材のひとつです。好きな野菜、嫌いな野菜の調査の結果、嫌いな野菜の中に入っていたので、小松菜を持って部屋へ行き、小松菜を見せながら「これ知ってる？家で食べてる？」と聞くと、「食べてる」「家ではでない」などと答えていました。カルシウムが含まれていて、骨をしょうぶにしてくれる食べ物だと知らせ、「畑で作って、育ててみようか？」と話すと、興味、関心を示して「いいね」「育ててみたい」と。さくら、すみれ組と一緒に小松菜を育てて、給食や家で食べてもらおうと考えています。

