



## 大きくなったね！もうすぐ、進級＆卒園だね！



少しずつ暖かい日が増えてきて、まもなく年度末を迎えますね。子どもたちは、1年間の様々な行事や活動を通して身体も心も逞しくなり、たくさんの思い出を作ったことでしょう。成長した子どもたちの笑顔を見るとうれしくなります。日々の給食が子どもたちの楽しみの一つになるようにこれからも食育を推進していきます。

### 子どもたちは保育者と一緒に、野菜の栽培をしました。



今年も野菜の苗を植えました。まずは土づくりから始めました。



しっかりと根を伸ばせるようにシャベルを使って混ぜ合わせ、ふんわりやわらかな土にしていきました。



水をあげて、土が乾燥しないように藁を敷いて、ツルのある野菜には支柱を立てて大切に育てました。



待ちに待った収穫です。収穫した野菜を触ってみると、きゅうりはトゲが尖ってチクチクしていて、ピーマンは大きさが様々でした。



収穫した野菜たちは給食室に持っていきました。「おいしい料理に変身させてね！」



収穫したトマトときゅうりをサラダにしてみました。



暑い日だったので、さっぱりしたサラダに子どもたちも食が進んでいました。(南浦和保育園)

### 7月に田植えをしたお米を収穫し、最後は鏡もちにしました。



庭のプランターに田植えをした。暑い日が続いたので田んぼの水がなくならないように毎日水やりを頑張りました。



かかしに守られた米はぐんぐん成長！1人ずつ真剣な表情で収穫しています。



もみすり、脱穀の後は餅つきをしました。大切に育てたお米が鏡餅になりました。(三室保育園)

# 外国の食文化を給食に取り入れた「さいたまクリテリウム記念給食」

毎年実施される自転車ロードレースを記念して「さいたまクリテリウム記念給食」を実施しました。



## ニース風サラダ

フランスニース地方のトマト、じゃが芋、ツナを使ったサラダです。



## ラタトゥイユ

フランスニース地方の家庭料理で、節の野菜の煮込みです。



## ハンバーグ

ドイツのハンブルグ地方発祥の料理です。

## コンソメジュリアン

ジュリアンとはフランス語で女性の髪のように細いという意味。細く千切りした野菜の入ったスープです。

## ペイザンヌスープ

ペイザンヌとはフランス語で田舎風の意味。四角く切った野菜が特徴です。

## ザワークラウト風サラダ

本物のザワークラウトはキャベツを発酵させた酸味のある漬物です。

給食ではお酢の酸味を効かせたサラダとして提供しました。



大宮保育園に大会アンバサダーのマルセル・キッテル氏が来園し、園児たちとドイツにちなんだメニューと一緒に食べ、楽しい時間を過ごしました。



## 車輪パイ

クリテリウム定番のおやつです。餃子の皮にさつま芋のペーストを包みサクッと揚げました。



## 米粉のケーキサレ

こちらもクリテリウム定番のおやつ！フランス発祥のお惣菜ケーキでサレとは塩の意味です。

## 食育について

乳幼児期は生涯を支える食行動や食習慣の基盤を形成する重要な時期です。保育園では日常の生活や遊びの中で様々な食育に取り組んでいます。

### さいたま市食育推進計画の目標

#### 「5つの食べる」

- ㊦ 「三食しっかり」食べる
- ㊧ 「いっしょに楽しく」食べる
- ㊨ 「確かな目をもって」食べる
- ㊩ 「まごころに感謝して」食べる
- ㊪ 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

保育園での食育や給食レシピについてさいたま市のホームページ「食育ナビ」等で紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



○離乳食・幼児食レシピ集

<https://www.city.saitama.lg.jp/003/001/005/p087964.html>

○さいたま市立保育園の給食レシピ

[https://www.saitamacity-shokuiku.jp/common\\_content1/category/40.html](https://www.saitamacity-shokuiku.jp/common_content1/category/40.html)



# 旬の食材と実施した行事食の振り返り

旬の食材や季節の行事食を提供しました。誕生会等、ハレの日の給食は、食物アレルギー児や宗教対応児も、同じ給食を食べられるように、できるだけ卵、乳、小麦粉、豚肉を使用しない献立を提供しました。

	季節の行事等	旬の食材	行事食
4月	入園・進級	春キャベツ、新玉ねぎ、新じゃが芋、さやえんどう、いちご、甘夏 	新しい環境で不安や緊張がある子どもたちが楽しく給食を食べられるように、食材や調理形態に配慮した献立を提供しました。 食物アレルギーに配慮し、4月は出来るだけ鶏卵の使用を控えました。
5月	さいたま市民の日 端午の節句	カツオ、さやえんどう、アスパラガス、空豆、竹の子、新じゃが芋、夏みかん、メロン 	<ul style="list-style-type: none"> <li>竹の子ご飯(端午の節句)</li> <li>「さいたま市民の日」お祝い給食</li> </ul>  <p>農家さんからお米が届きました。</p>
6月	食育月間	アスパラガス、さやいんげん、メロン 	あじさいゼリー 
7月	七夕	きゅうり、なす、トマト、とうがん、かぼちゃ とうもろこし、オクラ、さやいんげん、枝豆 スイカ、ぶどう 	七夕そうめん(七夕) 夏野菜カレー 
8月		きゅうり、なす、トマト、とうがん、かぼちゃ とうもろこし、オクラ、さやいんげん、枝豆 スイカ、ぶどう、梨 	ひまわりパイ 夏野菜カレー 
9月	秋分の日 十五夜	なす、里芋、さつま芋、ぶどう、梨 	さつま芋のお月見あべかわ(十五夜) 2色おはぎ(秋分の日) 

<p><b>10月</b></p> <p>朝ごはんを食べよう強化月間</p>		<p>サンマ、里芋、さつまいも りんご、みかん</p>  	 
<p><b>11月</b></p> <p>七五三 埼玉県産地産地消月間</p>		<p>白菜、ほうれん草、ごぼう、かぶ、さつまいも、 里芋、ブロッコリー、カリフラワー りんご、みかん</p> 	<p>お赤飯(七五三) 彩の国シチュー、小江戸カレー (埼玉県産の野菜を使ったシチューとカレー)</p> 
<p><b>12月</b></p> <p>冬至 お楽しみ会</p>		<p>ほうれん草、かぶ、大根、白菜、里芋、ブロッコリー、カリフラワー</p>  	<p>かぼちゃのいところ煮(冬至) 手作りケーキ(お楽しみ会)</p> 
<p><b>1月</b></p> <p>七草 鏡開き</p>		<p>たら、カジキ、ブリ、ほうれん草、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、小松菜、チンゲン菜、ねぎ、せり、りんご、みかん</p>  	<p>紅白なます、松風焼き(お正月) 七草ごはん(七草) おしるこ(鏡開き)</p> 
<p><b>2月</b></p> <p>節分</p>		<p>ブリ、ほうれん草、小松菜、菜の花 みかん、八朔、伊予柑</p> 	<p>大豆入りひじきご飯 (節分)</p> 
<p><b>3月</b></p> <p>桃の節句 春分の日 卒園式</p>		<p>小松菜、キャベツ、八朔、伊予柑、いちご</p>  	<p>ちらし寿司(桃の節句) 草団子(春分の日) リクエスト献立</p> 