



# 給食だより



降り続く雨に蒸し暑さも加わり重苦しい時期を感じる梅雨がやってきました。梅雨は嫌われものですが、みんなの大好きなお米の稲や田んぼには大切な時期です。雨で外で遊べない日には、お家でクッキングはいかがでしょう?! 「危ない」「まだ小さい」「後始末がちょっと…」と、消極的になることもあります。子ども達自身の手で作ったお料理はいつもより美味しく感じるのではないのでしょうか。ぜひ、この梅雨を上手に使い、室内クッキングを楽しんでみましょう!!

**こんなこともできるよ！お手伝いだいすき!!**



たまご割り

トマトのヘタとり

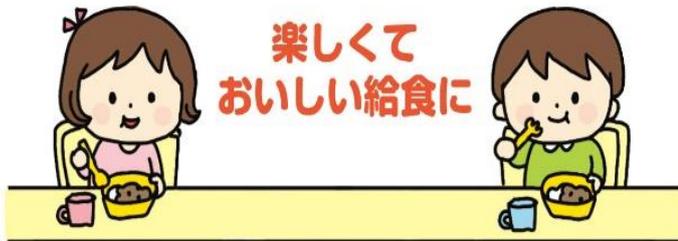


食器はこび

玉ねぎの皮むき



野菜のカット



楽しくて  
おいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

**こだわりポイント**

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

**いただきます** **ごちそうさま**

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

**料理の配膳**

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。