



# 給食だより

令和7年5月30日  
認定こども園 美深町幼児センター

6月は食育月間

農林水産省は、食育を集中的に行い、推進を強化する月として、6月を「食育月間」と決めました。これをきっかけに、ご家庭でも、一緒に買い物をしたり、お料理をしたり、身近なことから食材にふれる機会をつくってほしいかがでしょう。



本来食べられる食材を捨ててしまうことを『食品ロス』といいます。  
必要な分だけ購入・食べられる分をよそう・残ったおかずはリメイクなどご家庭でもできることから『食品ロス』を減らしていきましょう。

## 今日からできる 五感で味わう・楽しむ「食育」

「0・1・2歳児だから、食育は難しい」「料理や栽培をしている時間がない」と悩んでいませんか。実は、毎日の食事でも、できることがたくさんあります。ポイントは「五感」を言葉にすること。0・1・2歳児には、まだ会話が難しくても、大人が言葉にして伝えていきましょう。

**触る**

毛がちくちくする

わっ、冷たい!

育てている植物の葉や実を触ったり、調理する前の野菜や魚の感触も楽しんでみましょう。

**聞く**

ぼりぼりするよ

ジューって聞こえるね

食材を切る、焼くなど、調理の音や、食べたときの歯ごたえなどの音を、言葉にしてみましょう。

**かじ**

いい匂い〜

チョコみたいな匂い!

食材の匂いをかいだり、調理中のいい匂いを言葉にしたりしてみましょう。

**見る**

ニンジンが星の形になっている

黄色と赤のトマトがあるね

見た目も「おいしさ」につながります。彩りや盛り付ける量を子どもと話しながら、調整していきましょう。

**味わう**

酸っぱいけれどおいしいね

かむと甘いよ

「熱いけれど、おいしい!」「いつもより甘いよ」など、おいさを言葉にしてみましょう。

一緒に触ったり、盛り付けたり、会話をしたりする中で、食への興味や食べることへの楽しみにつながります。これも「食育」です。

## 第1回目の給食試食会を開催しました

2日間合わせて15名の申込があり、回を重ねるごとに参加していただく保護者の方が増えているようで、大変嬉しく感じております。食後のアンケートでは、「子どもが実際に食べている給食を試食させてもらえてありがたい」「味付けの工夫や盛り付け量についてもお話が聞けてよかった」など非常に高い評価をいただいております。次回は2月の開催を予定しておりますので、“お昼休みにセンターの給食を食べに行こう”と気軽にご参加いただきたいと思います。ご参加いただいた保護者の皆さま、ありがとうございます。また、次回もお待ちしております!



## 感謝の気持ちともったいない

ぞう組の最初の栄養指導のテーマは毎年同じにしています。保育部の頃から「食べるのは大切にしよう」「お皿をピカピカにしよう」と給食指導でも食育指導でもお話してきました。今回のように開発途上国のリアルな写真を見ながらお話を聞くことで、「大切にするとどうしたらいいのかな」といった気づきや他者を思いやる気持ちをこのテーマで感じてほしいと思っています。少し難しい内容だと思いますが、食事のありがたさや作ってくれる人への感謝の気持ちを忘れずに、優しいお兄さんお姉さんになってほしいです。



ありがとう  
の  
きもち



もったいない!