

# きゅうしょくだより



聖隷浜松病院ひばり保育園 2022年3月号

月日の経つのは早く、今年度も最後の月となりました。そして、年長児は卒園の月ですね。残りわずかな園での給食を楽しんでもらえるように、各園でリクエスト献立やお別れ会などが計画されています。私たちも心を込めて給食を作りたいと思います。

## 楽しく食事をするための取り組み

各園が一年間取り組んできた『絵本給食』『お料理で全国制覇』は、保育と給食が協力しながら進めてきたものです。『絵本給食』では、子どもたちは絵本の料理が給食にでてくるという楽しみや驚き、友だちと一緒に食べる一体感など味わうことが出来ました。『お料理で全国制覇』では、その土地の伝統的な食文化や方言などを知るきっかけとなりました。

また、年長児へは生活や遊びの中で食材を知る・触れる・料理をするなどの経験を楽しんで積み重ねることで、食への興味・関心を高めてもらえるよう『食育講座』を実施してきました。

それぞれの取り組みをきっかけにして毎日の食事経験を積み重ね、マナーや食事の準備・後片付けなどが習慣となっていきよう、今後も子どもたちと関わっていきたいと思います。

### 絵本給食

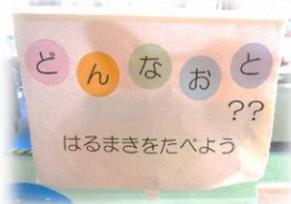
読み聞かせや絵本にちなんだ制作物を楽しみました



「読み聞かせ風景」



「そらめくんのベット」



「おいしいおと」



「どんどこどん」

### お料理で全国制覇

白地図に色を塗ってお料理の由来やその土地の美味しいものなどを紹介しました



「白地図に色を塗って」



「大阪府 お好み焼き風卵焼き」



「山梨県 ほうとう」



「秋田県 きりたんぼ汁」

### 食育講座



「新茶を味わう」



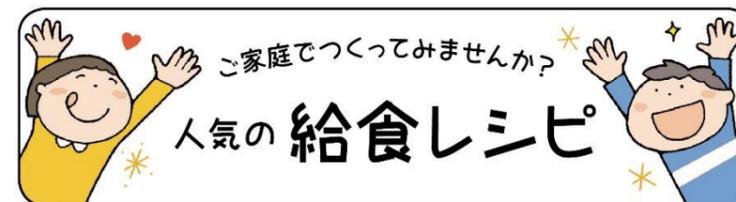
「夏野菜ピザ作り」



「ガラス鍋で炊飯」



「クリスマスクッキー作り」



今回は「お料理で全国制覇」で人気のあったメニューを紹介します

## 山梨のほうとう

材料	作りやすい分量
ほうとう麺(生)	200g
南瓜	1/8個
じゃが芋	1個
大根	5cmくらい
にんじん	1/4本
ごぼう	1/4本
豚小間	75g
白葱	1/2本
だし汁	700cc
みそ	25g
醤油	小さじ1/2



肉や野菜など、具沢山の食材を麺と一緒に煮込み、味噌仕立てにした麺料理です。栄養バランスも整った料理です！

### 作り方

- ① ごぼうはさがき切り、白葱は小口切り、その他の材料は厚めのいちよう切りにする。
  - ② だし汁に①を入れて煮る。南瓜は火が通ったら半分を取り出しておく。(煮くずれ防止)
  - ③ 野菜が柔らかくなったら、ほうとうをほぐしながら加え煮込む。
  - ④ ほうとうに芯がなくなったら味噌・醤油を加えて味を整え、取り出した南瓜を戻して完成！！
- \*味つけはお好みで調整して下さい。  
\*ほうとう麺は生・冷凍・乾麺など、いろいろあります。煮込み時間は袋の表示をみて下さいね！手に入らない時には、きしめんでも代用できますよ♪

## 大分の鶏めし

材料	作りやすい分量
米	2合
鶏小間肉	100g
ごぼう	1/3本
油	大さじ1
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2



炊きあがったご飯に混ぜるだけでおいしく出来ます！

### 作り方

- ① お米は普通に水加減して炊く
- ② ごぼうと人参は食べやすい大きさに切る。  
(小さ目のさがきにすると小さいお子さんでも食べやすいです)
- ③ 熱した鍋に油をひき、鶏肉とごぼうを入れて炒める。  
ごぼうがしんなりしてきたら、調味料を入れて汁気がなくなるまで弱火で煮詰める。
- ④ 炊き上がったご飯に③を混ぜ込み、よく混ぜ合わせて数分蒸らしたら完成！