

きゅうしょくだよい 2月

聖隷こども園めぐみ 2024年2月

2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。園内には子どもたちの元気な声があふれ不思議と寒さを忘れてしまいます。今年度も残り2ヶ月を切りました。今月はこれまでの食育活動を振り返ります。

食育への取組み

園では、子どもたちが日々の生活と遊びの中で食に関わる体験を積み重ね、「食べることに興味をもち、食事を楽しみ合う子ども」に成長していけるよう支援しています。『絵本給食』や『お料理で全国制覇』は継続して取り組んでいる企画です。子どもたちは絵本を読んでもらいながら出てくる食材や料理を想像したり、食事の時間を楽しみに待つなどの姿がみられました。

また、各クラスでは年齢にあった食育活動も行われています。季節の食材に触れたり、収穫物でクッキングをしたり、年長児には管理栄養士による食育講座が一年を通して行われました。

今月は、楽しみながら学ぶ年長児の食育講座の一部を紹介します。

年長児の食育講座



レシピ紹介・・・子どもたちに人気だった麺料理を紹介します。

寒い日は温かい麺で心も体もぽかぽかになりましょう



鶏中華そば



和風のスープに鶏肉とラーメン、天かすも入った山形県の料理です

材料	2人分
中華麺(生)	2玉
鶏もも小間	150g
ほうれん草	1/3束
白葱	5cm
なると	4枚
刻み海苔	適量
天かす(揚げ玉)	大さじ3
だし汁(鰹・昆布)	600cc
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/2

作り方

- ① かつお節と昆布で合わせだしをとる。ご家庭ではだしパックや顆粒だしなどを利用しても大丈夫。
- ② 鍋に①と鶏肉を入れて煮立たせて、あくがでてきたら取り除く。醤油、酒、みりん、塩を加えて再度煮立たせたら弱火で10分ほど煮る。
- ③ ほうれん草は2~3cmに切り、茹でて水気を切っておく。
- ④ 白葱は小口切り、なるとは食べやすく切る。
- ⑤ 別鍋で中華麺を表示通りに茹でたら、②のスープを注ぎ、③、④、天かす、刻み海苔をトッピングして出来上がり♪

*和風スープの味付けはお好みで調整してください。

マーボー焼きそば



マーボー豆腐と焼きそばが合体!! その美味しさにびっくりです

材料	2人分
焼きそば麺	2玉
豚挽肉	100g
豆腐	300g
人参	2~3cm
白葱	1/2本
にら	5本
にんにく	少々
生姜	少々
ごま油	大さじ1
三温糖	小さじ1強
みそ	大さじ1/2
醤油	大さじ1/2
中華だし	小さじ1
水	200ml
片栗粉	大さじ1

作り方

- ① にんにく、生姜、人参、白葱はみじん切りにする。にらは1~1.5cmに切る。Aは合わせておく。豆腐は軽く水切りする。
- ② フライパンにごま油とにんにく、生姜を入れて加熱し、香りがでたら挽肉を炒める。火が通ったら人参、白葱も入れて炒める。
- ③ 全体に火が通ったら豆腐とにら、Aを入れて煮立たせ、とろみをつける。
- ④ 別のフライパンで分量外の油をひいて焼きそばをほぐしながら入れて炒める。水大さじ1を入れて蓋をして蒸し焼きにし、パリッとなるまで焼く。
- ⑤ 器に麺を盛り付けてマーボーあんをかけたら出来上がり!!

*麺の湯で加減やスープの味付けはお好みで調整して下さい。

A