

きゅうしよくだより 3月

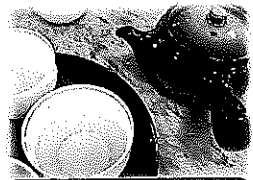
聖隷こども園こうのとり豊田 2019年3月号

月日の経つのは早く、今年度も最後の月となりました。新年度と比較すると、最近はそのクラスもお皿をピカピカにして「おかわり」と言ってくれる子が多くて嬉しいです。一年間で心も体も大きくなりましたね。そして、年長児は卒園の月となりました。残りわずかな園での給食を沢山楽しんでもらいたいです。いつものメニューに加えてリクエストメニューなども、心をこめて一生懸命つくりたいと思います。

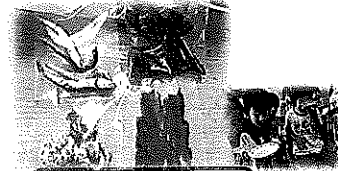
子どもに伝えたい食事の楽しさ



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、食への関心を高めて将来の健康につながるということが出来ればという思いをこめて、年間を通して年長児を対象に食育講話やクッキング体験を実施しています。月に一度の実施日は、他のクラスの子も興味津々に見にきてくれます。今年度の取り組みの一部をご紹介します。



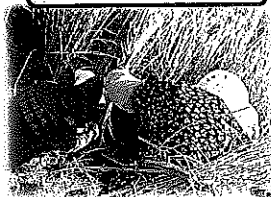
新茶を味わおう



だしの飲み比べ



朝ごはん調べ



田植え～稲刈り



炊飯体験



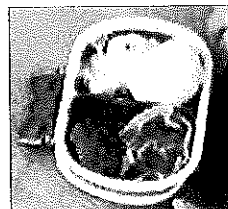
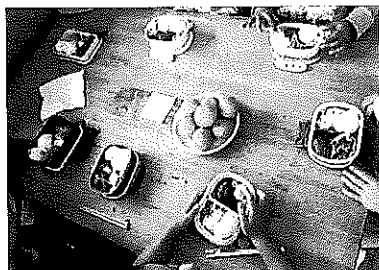
大豆栽培～味噌づくり

おべんとう作り



お米作りの後は、脱穀やもみすりも体験して炊飯へとつながりました。炊き上がった自分でおにぎりを作ります。

事前に4色そろった栄養満点なおかずを考え、お弁当箱に詰めていきます。



レシピ紹介・・・年長組の子どもたちに、リクエストメニューでオーダーされた件数が多かったメニューの紹介です。味付けは好みで調整してくださいね。

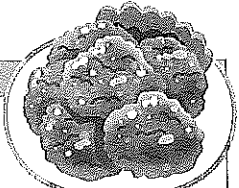


【鶏肉の唐揚げ】

材料	作りやすい分量
鶏肉	40g×10枚
醤油	大さじ1と1/2弱
酒	小さじ1
おろし生姜	小さじ1/2
おろしにんにく	少々
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量

作り方

- ① 鶏肉をAに漬け込む。
- ② ①に片栗粉を混ぜて油で揚げる。



※片栗粉にカレー粉を混ぜるとカレー味になりますよ♪

ポイント

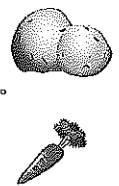
茹でて軟らかくなったじゃが芋を、ジッパー付きの袋等に入れてあげると、子どもが漬すお手伝いができます。そのまま味付けまで袋の中で出来ますよ♪

【ポテトサラダ】

材料	作りやすい分量
じゃが芋	M4個
ハム	5枚位
きゅうり	1本
にんじん	1/4本
コーン缶	50g
マヨネーズ	大さじ5

作り方

- ① じゃが芋を適当に切り茹でて熱いうちに潰す。
- ② ハムは四角に切り茹でる。
- ③ きゅうりは輪切りにしてさっと茹でる。
- ④ にんじんはいちょう切りにして軟らかく茹でる。
- ⑤ コーン缶は水気を切る。
- ⑥ ①から⑤まで水気を切りマヨネーズをあえる。



【さばのみそ煮】

材料	作りやすい分量
さば	40g×5枚
しょうが(スライス)	1cm位
みそ	大さじ1弱
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酒	小さじ1

作り方

- ① 鍋にAと適量の水(魚がかぶる位)を煮立て、さばの切り身の皮を上にして煮る。
 - ② 火を弱めて時々煮汁を魚にかけてながら煮る。
- ※魚は白身魚などでも美味しくいただけますよ♪

