

きゅうしよくだより 10月

聖隷こども園こうのとり豊田 2019年10月号

まだ暑さが残る日が続いていますが、給食の献立には秋の味覚が感じられる食材が多くなってきました。秋は果物や魚、さつまい芋など美味しい食材が沢山あり嬉しい季節です。また、お米も艶々の新米になりました♪子どもたちには『食欲の秋』を堪能してもらいたいなと思いながら日々食べる様子を見ています。皆と季節を感じながら、楽しく美味しく食べられることに感謝をしていただきたいと思います

保護者講演会：お魚大好き！！



9月7日(土)に保護者講演会が行われ「お魚大好き」と銘打ってマックスパリュウ滝野泉氏の楽しいお話をいただきました。保護者の皆さんから頂いた感想を集約してお伝えします。

- *とても勉強になりました。その日から野菜を沢山摂れるようにみそ汁にたくさん野菜を入れるように意識しています。子どもも野菜を食べれるし、調理法が楽でとても良いです。
- *わかりやすくおもしろい内容で大変参考になりました。大根カレーは驚きでしたが早速やってみました。美味しいと好評でした。
- *講演会を聞いて大根とトマトジュースを使ってカレーを作り、リンゴは皮つきで食べました。最近はお子の健康より自分の手間を優先して食事の準備をしていたように思ひ、反省しました。食事を見直す良い機会となりました。
- *小松菜とりんご・バナナ・ブルーベリー・メロン・キウイいちじく等と豆乳のジュースを毎朝続けています。フルーツが苦手な子なので「飲むかな？」と思いましたが毎日飲んでくれるのでとても嬉しいです。

※等々、たくさんの感想を頂きました。プリの解体ショーをしながら命の大切さを教えて頂き、楽しい講演内容で大好評でした。

魚を美味しく食べて健康に♪

★魚を美味しく食べるコツ★

1. 新鮮な魚を選ぶ！

簡単なようで一番ハードルが高いかもしれませんが、実はこれが一番乳幼児には大切なポイント。味を感じるセンサーである舌の上にある味蕾(あじい)の数は、子どもの方が多いため味覚は大人より敏感です。近隣に信頼出来るお店があると助かりますね。

園が仕入れているお魚屋さん「状態のよい魚を納品する」とこだわりがあり助かっています。

2. 下処理で「生臭さ」を解消する！

切り身魚の場合は、魚を洗ってから(又は酒を振りかけてから)水分をふきとる。一尾焼きの場合は、塩を振りかけて15分置き、水分をふきとる。



3. いろいろな調理法を試す！

焼魚や煮付けのようなシンプルな料理も子どもたちは大好きで、皮まで大事に食べてくれますが、風味よくカリカリに仕上げた「チーズパン粉焼き」(レシピは右側)や「みそマヨ焼き」「コーンマヨ焼き」等も、魚の生臭さが軽減して好まれます。また、バター醤油味で「アルミホイル焼き」にすると、身がふっくらと仕上がります、開ける時の楽しみもあり喜ばれますよ。

これからの季節なら「鮭入りホワイトシチュー」にするのもいいですね♪



レシピ紹介・・・野菜を使った園のおすすめメニューをご紹介します。

味付けや固さは好みで調整してくださいね☆



魚のカラフル煮

材料	作りやすい分量
かじき	100g×2枚
A	
生姜汁	少々
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ2
じゃが芋	1個
にんじん	1本
ピーマン	3個
揚げ油	適量
コーン	大さじ3
B	
水	大さじ2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1



作り方

- ① 魚は角切りにしてAで漬け込んでおく(30分位)。
- ② じゃが芋、にんじん、ピーマンは角切りにして素揚げする。
- ③ ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ 鍋でBを温め、②と③とコーンを加えて煮詰める。

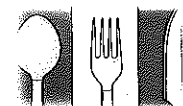
※色がカラフルなので食べてみようかな?と思うようです。魚と野菜が油でコーティングされているので子どもには食べやすいです。また、魚は鶏肉に変えても美味しいですよ!

じゃが芋はさつまい芋や南瓜に、野菜もなすや玉ねぎにする等、変化をつけてお楽しみください♪



魚のチーズパン粉焼き

材料	作りやすい分量
魚(白身魚)	4切
A	
塩	少々
粉チーズ	大さじ2
パン粉	大さじ3
にんにく	少々
オリーブオイル	大さじ2



作り方

- ① Aはあらかじめ混ぜておく。
- ② 魚に①をぬり、オーブンやグリルなどで焼き目がつくまで焼く。(中まで火が通っているか確認してください)

※オーブンの場合は200℃で20分位が目安ですが、魚の大きさや枚数などで変わります。

パン粉のサクサクした食感と、イタリアンのような香りに、魚が苦手な子どもでも喜ばれます。

