

# きゅうしょくだより 3月

聖隷こども園こうのとりのり豊田 2023年3月号

月日が経つのは早く、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、友達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、保育のなかでうたや踊り、制作などに広がりました。

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くよう、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作りました



「はらぺこサンタのクリスマス」



「ねばらねばなっとう」



「おいしいおとし」



「パパカレー」

パパカレーに入れるバナナを漬してくれました！

### お料理で全国制覇

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



「愛知県 ひつまぶし」



「山形県 鶏中華そば」



「日本地図の掲示」

地図にシールを貼り、郷土料理を楽しみました！

### 食育講座

「田植え～稲刈り～脱穀・粃摺り～炊飯体験～お弁当づくり」



紙芝居「はしれ げんきくん」



「新茶を味わう」



「白の食べ物 出汁」



レシピ紹介・・・おすすめメニューをご紹介します。

今回は「お料理で全国制覇」 味付けや固さはお好みで調整してくださいね。



## 山梨のほうとう



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！！

\*味付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♪

### 材料 作りやすい分量

ほうとう麺(生)	400g
南瓜	1/4個
じゃが芋	3個
大根	5cmくらい
にんじん	1/2本
ごぼう	1/2本
豚小間	150g
白葱	1本
だし汁	7カップ
みそ	50g
醤油	小さじ1/2

## 大分の鶏めし



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！

### 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