

きゅうしよくだよい

聖隷こども園わかば 2021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。感染症対策に模索した1年間ではありましたが子どもたちが美味しそうに食べてくれる姿を励みに日々の食事作りに取り組んで参りました。お皿をピカピカにして「おいしいよ」「これどうやって作ったの?」「おかわり」と声をかけてくれるのが嬉しいです。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食事をたくさん楽しんでもらいたいです。いつものメニューに加えて、おわかれパーティーやリクエストメニューなども、心をこめて一生懸命作りたと思います。

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、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、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。

今年度は新しい試みとして、毎月の献立に絵本にちなんだメニュー「絵本献立」を取り入れました。絵本を読んでもらいながら出てくる食材や料理がどんな味なのか想像し、わくわくしながら食事の時間を楽しみに待ち、食べてみたいと気持ちが芽生えて食べるという経験から食への興味や関心が高まればと思います。1年間で使用した絵本を一部ご紹介します。

ロールパンバス「教育画劇」



幼児クラスではパンをバスに見立てて楽しそうに自分ではさんでいました

いもほりコロッケ「講談社」



ディスプレイの予告を見てコロッケを楽しみにしてくれていました♪

マフィンおぼさんのぼんや「福音館書店」



おやつで作ることを伝えると「えー!」「ひゃー」と歓声があがり、持っていくと「いいにおい」と笑顔になっていました。

ちよきちよきフロッコリーさん「PHP研究所」



カレーうどんの中に入っているお客さんの食材を探しながら食べてくれていました。

レシピ紹介・・・「絵本献立」でよく食べてくれたメニューをご紹介します。お休みの日もなかなか外出できない日々が続いていますのでぜひご活用ください。味付けや固さはお好みで調整してくださいね。



カレー蒸しパン

絵本『ばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん むしぱんのまき』に出てくる蒸しパンです。ほんのりカレーが香ります。

材料	8個分
ホットケーキミックス	150g
豆乳	150ml
にんじん	1/2本
コーン	60g
カレー粉	少々
塩	少々

作り方

- ① にんじんはすりおろしておく。(又は荒みじん切りにして軟らかく煮ておく)
- ② 材料を全て混ぜあわせ耐熱容器に入れ、電子レンジ 600Wで4分～6分温める。(ラップなし)
- ③ 竹串を刺して生地が付かなければ出来上がり!



とんとこどん汁

絵本『とんとこどん』に出てくる野菜やいも類をおみそ汁にしました。「にんじんあった!」と各クラスで楽しんでいる様子でした♪

材料	作りやすい分量
さつまいも	1/2本
じゃが芋	1個
里芋	2個
大根	1/6本
にんじん	1/2本
ごぼう	1/4本
油	大さじ1
だし汁	800ml
味噌	大さじ2

作り方

- ① ごぼうはさがき切りにする。その他の材料は厚めのいちょう切りにする。
- ② 油をひいた鍋に①を入れて炒め、油が全体に回ったらだし汁を入れる。
- ③ 途中アクを取りながら野菜が軟らかくなるまで煮て、味噌を溶かし入れる。



カラフルツナ和え

絵本『やさいのおなか』は様々な野菜の断面が出てきます。その中から苦手な子が多い「ピーマン」を選びましたがよく食べてくれました♪

材料	作りやすい分量
きゅうり	1本
にんじん	1/2本
ピーマン	1個
黄パプリカ	1/2個
ツナ	1缶
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① 野菜は大きめの千切りにする。
- ② きゅうり以外の野菜は茹でて水気を切っておく。
- ③ ②ときゅうり、ツナ、調味料を混ぜ合わせて出来上がり。

