

# きゅうしょくだより



聖隷のあ保育園 2023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。そして、今月は卒園の月ですね。残りわずかな園での給食を楽しんでもらえるように、最後のお楽しみ食育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。



## 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。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』を実施してきました。この1年で心身ともに大きく成長した子ども達は、食育を通して、食べ物や料理に興味を持って楽しく取り組むことが出来ました。



「ポップコーン作り」



「収穫した夏野菜でピザ作り」



「すいか割り体験」



「非常食体験」



「おはぎ作り」



「さつまいもの茶巾作り」



「お弁当作り」



「ツリーのりんごでジャム作り」(ジャムサンド)



「収穫した冬野菜でスープ作り」

レシピ紹介・・・今回は「お料理で全国制覇」で人気のあったメニューを紹介し

ます。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♪

## 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