

きゅうしょくだより 5月

聖隷のお保育園 2022年5月号

新年度が始まり1ヶ月が経ちました。今年度も「食事」の面から子どもたちの成長をサポートしたいと思います。安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事や様々な食に関する経験を通して、食への興味関心が持てるような環境づくりをしていきます。

また、隔月で配布するこの「きゅうしょくだより」や毎月配布される「献立表」をご家庭でのコミュニケーションの媒体としてぜひご活用ください。食事での健康づくりや食育に関する情報、園で人気のメニューなどを紹介していきたいと思っております。

食育に力をいれています

「食べることは生きること」と言われるように、食は身体を健やかに保つうえで、欠かせないものです。特に乳幼児期は目覚ましく発育する時期で、味覚も形成されていきます。食への興味、関心を広げるきっかけはたくさんあります。

園では、2歳児を中心に食育活動を実施しています。給食に登場する食材を紹介し、実際に触ったり、においをかいだり、切ってなかを見てみたりと食の興味を引き出しています。また、夏には、夏野菜ピザ作り・すいか割り、秋には、さつま芋の茶巾絞り・お弁当作り等、子どもたちが楽しめる企画も計画しています。

ご家庭と連携し食の大切さを子ども達に伝えていきたいと思っております。

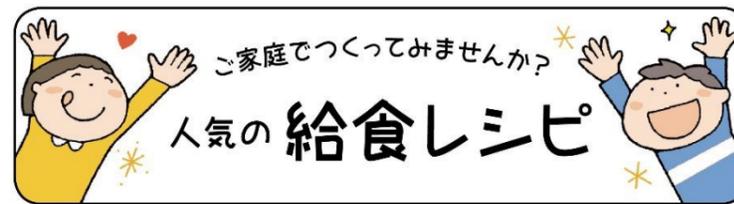
朝食を食べる習慣をつけましょう

人のからだは夜寝ている間に体温が1度下がると言われていますが、朝食を食べる事で体温は上昇し、からだや脳の活動の準備が整います。忙しい中での朝食の準備は大変なことと思えます。

そこで、提案です！

ごはん食の方はみそ汁を、パン食の方は野菜スープを習慣にしてみてもいいでしょうか。忙しいときは前日の残りを冷蔵庫保存して温めなおしてもOKです。みそ汁に野菜と豆腐や卵を入れたり、スープにも野菜と卵やソーセージなどを入れたりすると栄養バランスが揃います。

冷蔵庫に納豆、卵、ハム、ソーセージ、チーズ等常備しておくとう便利です。洗ってすぐ食べられる野菜類(トマト、レタス、きゅうり等)や牛乳、ヨーグルト、フルーツもあるといいですね。



子どもたちに人気のメニューをご紹介します。味付けやかたさをお好みで調整してくださいね。

かぼちゃソフトクッキー

野菜がおやつに大変身！かぼちゃの優しい甘みと柔らかい食感は小さいお子さんにも食べやすくおすすめです。



材料	作りやすい分量
かぼちゃ	50g
小麦粉	60g
甘酒	大さじ2
油	大さじ1

- ### 作り方
- ① かぼちゃは皮をむいたら適当な大きさに切って茹で、熱いうちに潰す。
 - ② ①に甘酒と小麦粉を入れて軽く混ぜたら、油を投入してさらにさっくりと混ぜる。
 - ③ クッキングシートにのせて、めん棒で5mmくらいの厚さに伸ばす。
 - ④ 型で抜いたり、食べやすい大きさにカットして天板に並べ、フォークなどで生地に穴を開ける。170℃に予熱したオーブンで約10分焼く。
*ご家庭のオーブンに合わせた温度や時間に調整して下さいね！

れんこんの磯天ぷら

材料	作りやすい分量
れんこん	150g
小麦粉	30g
あおのり	小さじ1
水	40g
揚げ油	適量

- ### 作り方
- ① れんこんは皮をむいて食べやすい大きさに切り水につける。
 - ② ボウルに小麦粉・あおのり・水を加えて混ぜ合わせる。
 - ③ 水気を拭いたれんこんを②に入れて衣をつける。
 - ④ 鍋に油を180度に熱し③を4-5個ずつ入れて揚げる。

給食では、今年度 こんな企画を考えています

① 絵本献立

実施して3年目を迎える子どもたちに大人気の絵本献立を今年度も実施します。絵本で見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ます。

5月は、今年度初めて取り入れた絵本『くんくん、いいにおい』(グランママ社)です。焼きたてパンのいいにおい、果物のすっぱいにおいや甘いにおい等”におい”に注目した絵本を楽しみます。

② 郷土料理で全国制覇

新しい試みとして、各県の郷土料理やご当地メニューを毎月の献立に取り入れていきます。コロナ禍で旅行や外食がままならない状況ですが、食事で全国の味を楽しみたいと思っております。5月は静岡県の特産物「お茶」を使った郷土料理です。普段は飲み物としてのお茶を食べて味わいます。お楽しみに。

