

きゅうしょくだより



聖隷こども園桜ヶ丘 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。昨年度に引き続き感染症に注意しながらの一年間となりましたが、ご協力いただきありがとうございました。毎日の食事や体験を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出もつづられていたら嬉しいです。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、心をこめて作りたと思います。

楽しく食事をするための取り組み

一年間取り組んできた『絵本給食』『お料理で全国制覇』は、各クラス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、絵本の料理が給食にでてくるといった楽しみや驚き、友だちと一緒に食べる一体感などを味わうことが出来たと思います。『お料理で全国制覇』では、その土地の伝統的な食文化やご当地メニュー、方言、お祭りなどを知るきっかけとなり、歌や踊り、製作などに広がりました。

また、年長児へは食材を知る、触れる、クッキング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て、食事の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く思います。

絵本給食

絵本の読み聞かせを行うと心の中にそれぞれの世界が広がります！



「読み聞かせ風景」



「そらまめくんのベット」



「ロールパンバス」



「どんどこどん」

葉っぱを見るだけで野菜がわかる子どもたち！

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」



「沖縄県にちなんで」



「山梨県 ほうとう」



「山形県 鶏中華そば」

年長児クラス食育講座



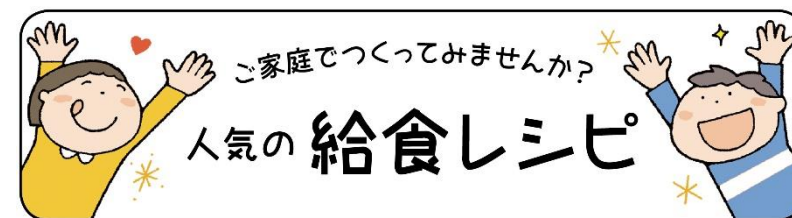
「紙しばい 栄養戦隊食レンジャー」



「ごますり体験とクッキーづくり」



「お抹茶体験」



「お料理で全国制覇」の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。栄養バランスも整っているのだから寒い日の朝食にも！

材料	4人分位
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

- ### 作り方
- 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。
 - だし汁に①と肉を加えて煮る。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）
 - 野菜が柔らかくなったら、ほうとう麺をほぐしながら加えて煮込む。
 - ほうとう麺に芯がなくなったら、みそと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。園ではきしめんで作りました。

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上がります！

材料	4人分位
米	2合
鶏小間	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

- ### 作り方
- お米は普通の水加減にして炊く。
 - ごぼう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)
 - 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、調味料を加え、汁気がなくなるまで弱火で煮詰める。
 - 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！