

きゅうしょくだより 2月

聖隷こども園わかば 2024年2月号

2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。子どもたちは、早くも節分の行事を考え「鬼さん今年はくるかな」など心の準備をしているようです。一つ一つの行事を大切にして季節を感じながら美味しいお食事を楽しんでもらえたらと思います。今月はこれまでの食育活動を振り返ります。

食育への取組み

乳幼児期は、生涯における食習慣や食に対する考え方の基礎を身につける大切な時期です。毎日の生活を基盤にしなが様々な経験を積み重ね、健康で生き生きとした生活を送れるよう『食を営む力』を支援しています。その中の1つとして『絵本給食』や『お料理で全国制覇』は継続して取り組んでいる企画です。子どもたちは絵本を読んでもらいながら出てくる食材や料理を想像したり、色々な料理に出会い、発見を楽しんだり、様々な文化に気づいたりしながら食に関心を持ってもらいたいという思いで実施しています。また、各クラスでは年齢にあった食育活動も行われています。季節の食材に触れたり、収穫物でクッキングをしたり、年長児には管理栄養士による食育講座が一年を通して行われました。今月は、楽しみながら学ぶ年長児の食育講座の一部をご紹介します。

年長児の食育講座

食べ物の役割(紙芝居)



包丁の使い方



クッキング(簡単ピザ)



五感を楽しむ(ごますり体験)



稲からご飯になるまでを知る



お抹茶体験(2月実施予定)



レシピ紹介・・・子どもたちに人気だった麺料理を紹介します。
寒い日は温かい麺で心も体もほっかほかになりましょう!



鶏中華そば



和風のスープに鶏肉とラーメンが入った山形県の料理です

材料 大人2人分

中華麺(生)	2玉
鶏もも小間	150g
ほうれん草	1/3束
白葱	5cm
なると	4枚
刻み海苔	適量
だし汁(鰹・昆布)	600cc
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/2

作り方

- ① かつお節と昆布で合わせだしをとる。ご家庭ではだしパックや顆粒だしなどを利用して大丈夫。
- ② 鍋に①と鶏肉を入れて煮立たせて、あくがでてきたら取り除く。醤油、酒、みりん、塩を加えて再度煮立たせたら弱火で10分ほど煮る。
- ③ ほうれん草は2~3cmに切り、茹でて水気を切っておく。
- ④ 白葱は小口切り、なるとは食べやすく切る。
- ⑤ 別鍋で中華麺を表示通りに茹でたら、②のスープを注ぎ、③、④、刻み海苔をトッピングして出来上がり!

*スープの味付けはお好みで調整してください。

マーボー焼きそば



マーボー豆腐と焼きそばが合体しました!

材料 大人2人分

焼きそば麺	2玉
豚挽肉	100g
豆腐	300g
人参	2~3cm
白葱	1/2本
にら	1/5本
にんにく	少々
生姜	少々
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1強
みそ	大さじ1/2
醤油	大さじ1/2
中華だし	小さじ1
水	200ml
片栗粉	大さじ1

作り方

- ① にんにく、生姜、人参、白葱はみじん切りにする。にらは1~1.5cmに切る。Aは合わせておく。豆腐は軽く水切りする。
- ② フライパンにごま油とにんにく、生姜を入れて加熱し、香りがでたら挽肉を炒める。火が通ったら人参、白葱も入れて炒める。
- ③ 全体に火が通ったら豆腐とにら、Aを入れて煮立たせ、片栗粉でとろみをつける。
- ④ 別のフライパンで分量外の油をひいて焼きそばをほぐしながら入れて炒める。水大さじ1を入れて蓋をして蒸し焼きにし、パリッとなるまで焼く。
- ⑤ 器に麺を盛り付けて③をかけたら出来上がり!

*麺の湯で加減やスープの味付けはお好みで調整して下さい。

A