



給食だより 5月

杉戸みちのこ保育園

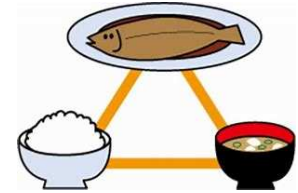
平成30年5月1日

風にそよぐ木々の緑もまぶしい季節となりました。杉戸みちのこ保育園での新生活がスタートしてから1か月が経ちます。泣いてばかりの新入園児や、環境の変化に戸惑っていた在園児の中には、なかなか給食が食べられなかった子がいました。しかし、徐々に慣れてきて、完食する日も増えてきました。空になってお皿が返ってくるのがとても嬉しく思います。

三角食べ



「三角食べ」という言葉を聞いたことがありますか？「三角食べ」とは、ごはん→おかず→汁→ごはんという順番で食べることです。最近ではこの三角食べ、本当に必要？という声が上がっています。



三角食べという言葉は1970年代に学校で生まれた言葉です。まんべんなく食べるにより、嫌いなものと一緒に食べられる、またおかずとごはんを口の中で混ぜて食べるため、口の中で味付けを調整することができます。しかし、よく噛まずに汁物で流し込んだり、血糖値の上昇が急になります。そして実はこの食べ方、日本独特の食べ方で、欧米人はしないそうです。また、学校で過度な指導をすることが増え、三角食べを推奨することが少なくなりました。しかし、様々な味を経験させたい幼児期です。好きなものを先に食べ終わっておなか一杯にしてしまうよりも、ごはん汁物、おかずをまんべんなく食べて、味の経験を増やしてみたいでしょうか。

食育活動



幼児クラスのくま・ぞう・らいおん組を中心に、菜園がスタートします。夏野菜や、おいも、何を植えるのか楽しみですね。スーパーに並んでいる野菜の姿しか見たことがないお友だちもいるのではないのでしょうか。きゅうりの花ってどんな花？枝豆ってどう実るの？新たな発見がたくさんあるかと思えます。たくさん実ったら、給食にも出してお友だちと一緒に食べたいと思います。たくさん実らないかなあと今からワクワクしています。

らいおん組さんがそら豆のさや剥きを行います。そら豆の匂いを嗅いだり、形や色を観察したいと思います。そのそら豆はケーキとなっておやつに出します。上手にむけるかな。そらまめくんの絵本を読むのもいいですね

今月の給食レシピ

揚げ出し豆腐



- 材料** 作りやすい分量
- 豆腐 2丁 (600g)
 - 片栗粉 適量
 - 揚げ油 適量
 - だし汁 1/2カップ (100g)
 - みりん 大1と1/2 (27g)
 - しょうゆ 大2 (36g)
 - 好きな野菜
 - なす、かぼちゃ、大根おろし、
 - 万能ねぎ、おろししょうが等

- 豆腐は6等分にしてペーパーに包み、水を切る。
- 1に片栗粉をまぶして180℃の油にそっといれ、表面がカリっとするまで揚げる。揚げすぎると豆腐が膨らんで割れ、油がはねることがあるので注意する。
- だし汁にしょうゆとみりんを加えてひと煮立ちさせ、2にかける。
- お好みの野菜をそえる。

時間がない時や、簡単に済ませたいときは、めんつゆを使用しても良いでしょう！

離乳食は温奴にしましょう♪

- 豆腐は6~8等分にしてペーパーに包み、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで45秒~1分加熱して殺菌する。
- 好きな野菜(人参や、じゃがいも、ブロッコリーの穂先など)を刻んでだし汁に加えて煮立て、野菜が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- 2に1の豆腐を加えてさっと温める。

豆腐は煮すぎると口触りが悪くなるので先に電子レンジで殺菌してから温める程度にします。