

きゅうしよくだより

～あおぞら子保育園～
2013年5月1日
5月号
今月の目標
少しずつ食物に
興味をもとう

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになり、園庭からは子どもたちの楽しそうなこえが聞こえてきます。給食は以前と変わった部分もありますが、よく食べている子どもたちの姿が見られ安心してます。今月の献立には季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をなるべく取り入れていく予定です。

5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

食べものから旬を感じよう



旬...という言葉はよく耳にしますね。

「しゅん」とは、その食べものがいちばん多くとれる時期でありいちばんおいしい時期でもあります。また栄養価が高いうえ、たくさん出回るので、比較的安く入手できます。旬のものを優先して食べるという食生活を心がけましょう。

産地によって、少しずつ旬は異なります。

「えんどう豆」

- ★キヌサヤえんどう...未熟なえんどう豆をさやごと食用にします。煮物等に使用。
- ★グリーンピース...えんどう豆の完熟前の柔らかい豆。給食では、今月ピースごはんが登場！子どもたちとさやむきをする予定です。
- ★スナップえんどう...グリーンピースをさやごと食べられるように改良された品種で、生長してもさやがやわらかく、甘みの強いのが特徴です。「スナップえんどう」ともいいますが、農林水産省の統一名称は「スナップえんどう」※「スナップ (snap)」は「ポキッと折る、パチッという音」という意味を持っています。

じゃがいも

コロコロの「新じゃがいも」も、この時期の味です。じゃがいもには、ビタミンB1、Cが多く、丸ごとだと加熱してもビタミンCが壊れにくいので

☆旬の食材レシピ☆

野菜をたくさん使ったうまみたっぷりの春野菜スープです♪

<材料 (4人分)>
 ・油...小さじ1/3
 ・塩...小さじ1/2強
 ・ベーコン...25g
 ・しょうゆ...小さじ1/2
 ・たけのこ...40g
 ・だし...2.5カップ
 ・にんじん...30g
 ・きゃべつ...80g
 ・玉ねぎ...60g
 ・スナップえんどう...30g

<作り方>
 ①ベーコンや野菜を食べやすい大きさに切る。
 スナップえんどうは下ゆでしておく。
 ②油でベーコンを炒め、野菜も炒める。
 ③だしを加え、火が通るまで煮る。
 ④味付けをし、スナップえんどうを加える。

給食の時間の様子

- ・ひよこ組 たけのこご飯や麻婆ライスなどのごはん系のメニューが人気です。まだ固いものが上手に食べられないおともだちには、その子に合った固さのものを提供しています。朝のおやつでは、にんじんや大根、ごぼうのスティック煮やふかし芋などにして、野菜が好きになってもらえるようなおやつにしています。
- ・うさぎ組 給食の時間に苦手なお野菜も少しずつ挑戦しています。食べられるとニコニコと素敵な笑顔を見せてくれます。うさぎ組では、フルーツロールパンやカリカリトーストといったパンを使ったおやつが人気でした！
- ・ことり組 落ち着いて給食を食べています。担任の先生が給食を楽しみにしている様子が子どもたちにも伝わり、こどもたちもよく食べているようです。これからも期待を裏切らないようがんばりたいと思います。
- ・はな組 食べる意欲があり、「これおかわりしたの！」とその日におかわりしたものを教えてくれます。おかわりが全部なくなり、食缶がピカピカになって返ってくるが多くなりました！
- ・つき組 自分で食べられる量を伝えて、調節して給食を食べています。また、4月の後半からはお当番さんが配膳を行うようになりました。担任の先生に盛り付け方を教えてもらいながら一生懸命行っています。

味覚を左右・五原味

- ♥ 食べ物には“五原味”と呼ばれる味があり、それぞれ甘味、うま味、塩味、酸味、苦味として知られています。中でも、人間が本能的に欲する味は、甘味、うま味、塩味の三つです。塩味は塩化ナトリウムなどミネラルの味として、うま味はアミノ酸などのタンパク質の味として、そして甘味は糖などのエネルギー源の味として重要です。(※「辛味」は“味”ではなく“刺激”として分類されることが多いようです)

菜園活動が始まります！

今年は、畑にサツマイモを植えるほかに、プランターでキュウリやトマト、ゴーヤ、稲も育てる予定です。トマトは、レッドフォレスト・ぜいたくトマト・シュガーミニ・ピッコラージュ・桃太郎ファイトの5品種のトマトを育てます。ミニトマトや大玉のトマト、フルーツトマトなど全部種類が違うので、どんな菜園になるか楽しみです♪ これからもおたよりやブログを通して、生長の過程をお伝えしていきます。

※ブログの完成が遅れています。

保育園の食材紹介

- 保育園で使用している食材を少し詳しく紹介します。保育園では基本的に国産のものを使用し、レトルト食品は使わずなるべく手作りのものを提供しています。
- ☆お米...佐賀県産の特別栽培米「夢しずく」を使用しています。炊き上がりがふっくらとつやつやしたおいしいお米です。
- ☆野菜...どの野菜も全国各地から集まってきています。同じ野菜でも次の日は違う産地のものになっていたりするので毎日チェックするとおもしろいかもしれません♪
- ☆肉...宮崎県産の鶏肉、埼玉県入間市産と立川砂川産の豚肉を使用しています。
- ☆魚...福岡県産のししゃもや愛知県産のシラスなどを使用していますが、日によって産地にばらつきがあります。
- ☆調味料...調味料はほとんど生協のものを使用しています。沖縄・鹿児島県産の花見糖。国産丸大豆を使用したしょうゆ。国産のお米だけで作られている純米酢などまだまだたくさんあります♪