

きゅうしよくだより

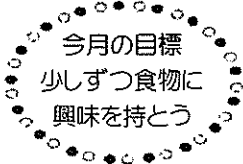
5月号



～あおぞら保育園～
2019年5月

寒暖の差も少しずつ和らぎ、外遊びの楽しい季節となりました。給食では、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る予定です。

又、幼児クラスで菜園活動がスタートし、夏野菜をたくさん育てていく予定です。できた野菜はその場で茹でて食べたり、その日の給食に入れるなど、穫れたての味を体験できるようにしていきます。



食べ物から季節を感じよう！

「旬(しゅん)」とは、その食べものがいちばん多く穫れる時期であり、いちばんおいしい時期でもあります。また栄養価が高い上、たくさん出るので、比較的安くて新鮮なものが入手できます。積極的に旬の物を取り入れておきましょう。

絹さやエンドウ
スナップエンドウ

未熟なエンドウ豆をさやごと食用にします。煮物等に使用します。

そらまめ

タンパク質、ミネラル、ビタミンが豊富です。おやつには塩ゆでした空豆が出ます♪

グリーンピース

エンドウ豆の完熟前の柔らかい豆。給食ではピースごはんが登場です♪

鯉

鯉の旬は2回ありますが、5月が旬かつおは「初鯉」「上り鯉」と呼ばれ、身が締まってあっさりしているのが特徴です。

びわ

5～7月の短い間にしか出回らないため、季節感を感じることでできる果物です。出荷量も少なく高価な果物です。

お弁当給食

はな組とつき組のお友だちで、チューリップ畑にお散歩に行きました♪給食はお弁当です！



「おなかすいた～！」「早く食べたい～！」と、お弁当の時間を心待ちにしていました。



お弁当は給食室で手作りにしています♪いつもと変わらないメニューですが、外で食べると楽しさとおいしさが増すようです！

おにぎりはチューリップ型にしました！子どもたちは、それを見て喜んでくれました。



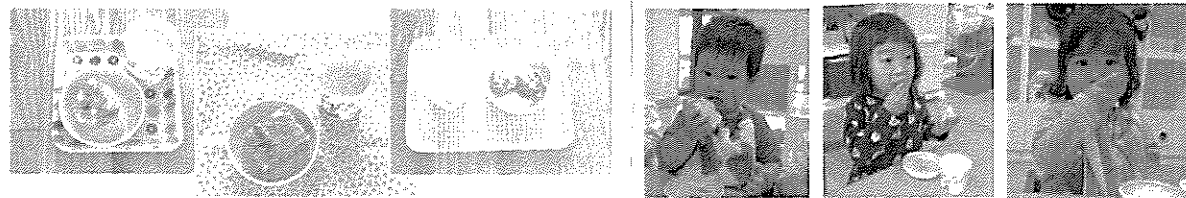
食べ終わると、「おいしかったよ」「ありがとう！」と子どもたちが声をかけてくれました。



おやつ

～なぜ子どもにおやつが必要な？
おやつも小さな食事です～

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中のため、3度の食事だけでは必要な栄養バランスが整いません。おやつは1日1回(～2回)時間を決め、食事時までにおなかがすく程度の量が適量です。「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」と、おやつの持つ役割は大切で、子どもにとってのおやつは小さな食事と言えます。



*****おやつの選び方*****

食事で不足している物を中心に選びます。ごはんやパンなど炭水化物が多い食事の場合、おやつは野菜スティックや果物、チーズや牛乳などのビタミン・タンパク質を補うものに、肉や魚などタンパク質が多い食事の場合はおにぎりや芋など炭水化物を補えるようなおやつにすると1日の栄養バランスが整います。

保育園のおやつ紹介

梅しらすだしごはん

〈材料(幼児10人分)〉

米…1.5合
押麦…30g
しらす…50g
梅干し…1～2個(お好み)

だし汁…5カップ
醤油…小さじ1+3/1
塩…少々
刻みのり…少々

〈作り方〉

- ①押麦としらす入れ、通常の水の量でごはんを炊く。
- ②梅干しは種をとり、細かくたたいて、炊けたごはんに混ぜる。
- ③だし汁を煮たたせ、塩と醤油で味を調える。(梅干しに塩気があるので、塩は少なめで薄味にする)
- ④茶碗に②を盛り、だし汁をかけ、刻みのりを上から飾る。

じゃがいもボンデケーキ(トマト味)

〈材料(幼児10人分)〉

じゃがいも…4個
強力粉…150g
塩…小さじ1弱

ケチャップ…40g
粉チーズ…40g
油…大さじ3

〈作り方〉

- ①じゃがいもの皮をむき茹でる。くしが通るくらい柔らかくなったら水を切り、熱いうちにつぶす。
- ②強力粉、塩、ケチャップ、粉チーズ、油を加え、よく混ぜる。
- ③直径3cm程度にちぎって丸く形成する。
- ④170度のオーブンで20分程度焼く。



♪給食の様子♪

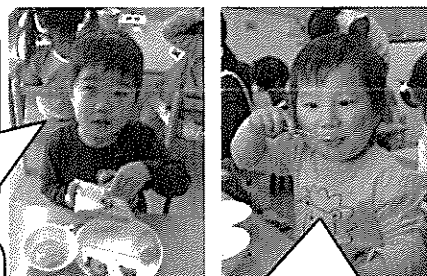


ひよこ組♪
保育園にも慣れてきて、食事の時間が楽しみになってきました。

ことり組♪
給食に興味津々で、「どうやってつくったの??」と聞かれます。食材の名前もたくさん覚ええました。



つき組♪
進級してからは、子どもたちが配膳を行っています。



うさぎ組♪
とってもよく食べるクラスです。おかわりの時間になると、あちこちから「おかわりください！」と声上がり、先生たちは大忙しです！



はな組♪
箸を使って食べる練習をしています！



べんぎん組♪
食べている様子を見ながら、ひとりひとりに合わせた食事を作っています。