



きゅうしょく 給食だより

暑い暑いと言っていた日々が、ふと、遠くになったと感じました。真っ青な空に浮かぶ、雲の様子もすっかり秋のものになりました。暗くなる時間が早くなり、虫の音が涼やかに聞こえてきます。



公立保育園では、運動会の準備や練習が佳境!?を迎えています。7日は「がんばれ！うんどうかい」献立、みんなが大好きなカレーです！たくさん食べて、元気いっぱい、運動会当日を楽しんでくださいね。



あさごはんスイッチオン！

おひさま色の人参おやき

1人分の エネルギー：163kcal
塩分：0.6g

材料(4人分)

人参 240g(大1本)
卵 60g(大1個)
小麦粉 60g(1/2cup弱)
食塩 0.6g(ひとつまみ)
水 大さじ6
炒め油 大さじ2
中濃ソース 大さじ2

作り方

- ①人参はすりおろし、油で炒める。
- ②ボウルに①、卵、小麦粉、食塩、水を加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を入れて②の生地を、まあるく(円形に)流し入れ、両面を焼く。
- ④皿に盛り付け、好みの量の中濃ソースをかける。



キャバリオ

人参は油でじっくり炒めると、色が鮮やかになり、甘さが増したように感じられます。

保育園では、人参をみじん切りにして、炒めています(①の手順)。献立名は「にんじんころもやき」です。子どもたちがよく食べる一品です。

おひさまのように、オレンジ色に焼き上がり、たっぷりの緑黄色野菜(人参)が食べられます。朝日を浴びながら召し上がれ！



きゅうしょくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介します。

真剣なまなざしです



6月から、3歳児・4歳児・5歳児クラスを中心に調理体験を行っています。それぞれの園、それぞれの年齢によって内容は違いますが、「ちびっこパンケーキ」作り、「ぐりとぐらのかすてら」に見立てたホットケーキ作り、「夏野菜カレー」作り、「ピザトースト」作り、などを体験しました。



春から、園庭で育てた野菜は、なす・ピーマン・トマト・オクラたち…、小さな苗に水やりをして子どもたちがお世話をしました。ぐんぐん育って、つやつやのなす、曲がったピーマン、個性豊かないろいろな野菜が出来ました。収穫した野菜たちを自分たちで洗って、皮をむいて、包丁で切ります。

始めに「ご飯を食べるとき、お箸やスプーンを持つ手をあげてくださーい」と呼びかけると、かわいらしい手を元気にあげてくれます。その手でピーラー(皮むき器)や包丁を持つように伝えます。つぎに「お茶碗を持つ手をあげてくださーい」と呼びかけると、たまに、始めと同じ手があがったりして、保育士が「ん？いつもはこっちの手だよ」と伝えます。大人はふふっと、子どもらしいねと感じるのですが、当の本人は気合(?)が入っているのか、表情を崩しません。(お茶碗を持つ手は、野菜を押さえるため、包丁を扱うときは猫の手の形づくりも練習します。)

泡だて器やピーラー、包丁をにぎって食材に向き合い、野菜を見つめる姿は、真剣そのものです。下ごしらえが終わった食材をぐつぐつ煮たり、オーブンで焼いたりするのは給食先生にバトンタッチします。それでも「オーブンの中が見たい！」と給食室の前の廊下に集まった子どもたちは、わくわくドキドキの表情！

普段だと、苦手な野菜は残しがちな子でも、自分で食材をさわって、調理にかかると…「ピーマンおいしー」と言いながらパクパク食べる！そういう場面にはよく出会えて、これって魔法なんじゃないかと思う、うれしい光景です！(それでも次の日は、やっぱり食べられないか〜、なんてことも、あるあるです。子どもたちの成長は行きつ戻りつ、ちょっとずつですね。)



大人にとっても子どもにとっても、今日食べたものから、明日の自分が作られます。食べることは大人になっても、ずーっと、毎日、続きます。食べることを苦手と感じるよりは、食事の準備は嫌いじゃない、食べることが楽しい、と思えるようになってほしい。それは、食べることへの手間を惜しまず、よりよい食習慣の土台となり、自分自身の健康を保つことにつながります。

10月からは、さつま芋を使った料理(献立)の調理体験が予定されています。どんな体験なのか、どんなハプニングが起きたのか、出来上がった料理はどんなだったか、ご家庭での食事時間の話題の一つになるといいなと思います。食事は楽しい時間という経験、おいしく食べる経験は、生きていくうえで大切です。今後の人生の中で、なんだかうまくいかなことがあっても、この経験が気持ちを支えてくれたりします。

すこーしずつで大丈夫！ 子どもたちひとりひとりが、苦手なものを食べられた経験、食べたいもの好きなものが増えていくような経験を、ご家庭と保育園とでたくさん作っていけるといいなと思います。

食育クイズ

Q 細くて長いごぼうは、どの部分を食べているでしょうか？

- ① 根
- ② 枝
- ③ 茎

A ① 根

ごぼうは土の中で育つ野菜で、食べているのは根この部分です。ほかにも根を食べる野菜に、だいこん、かぶ、にんじん、さつまいもなどがあります。



ゆでたり蒸したりした野菜や海藻、山菜などを、ごま油、しょうゆ、塩、にんにく、唐辛子などで味つけた和え物です。韓国の定番家庭料理です。



いつも「きゅうしょくだより」を読んでいただきありがとうございます。都合により、11・12月号の給食だよりはお休みします。次回の発行は、1月号の予定です。