

給食だより5月

新年度が始まりひと月が過ぎました。子ども達は新しい環境にも慣れ、給食の時間は、椅子に座って食べている姿も見られています。連休明けには疲れが出てくることもあります。疲れると体調も崩しやすくなるので、早寝早起き朝ごはんの習慣をつけるようにしましょう。園でもゆったりと給食を楽しめるように、食事の環境づくりに配慮していきたいと思います。

4月の食育体験

4月は筍を生状態で回覧し、子どもたちは匂いをかいだり、触ったり感触を体験しました。その後給食室で、米ぬかと唐辛子を加えた水から切込みを入れた筍を茹で、竹串が通るくらいまで茹でたら、茹で汁のまま一晩冷蔵庫に保管。翌日、子どもたちに皮をむいてもらいました。次の日においしい筍ごはんになりました。子どもたちの反応は様々でしたが、楽しい体験になったようです。

5月の献立

春の野菜がおいしくなってきました。旬の食材のグリーンピースはグリーンピースご飯にします。子ども達に靴だし体験をしてほしいので2回献立に入っています。黄組が考えた給食メニューは『鮭おにぎり ハンバーグ あいうえお味噌汁 オレンジ』緑組の考えた給食メニューは『パン 鮭フライとフライドポテト 野菜たっぷりスープ オレンジ』です。黄組とメニューを決めたとき『あいうえお味噌汁』と言われてとても面白いと思い子どもたちと『あ』『い』『う』『え』『お』のつく食材を考えてみました『え』で『エリンギ』と言われ驚いて感動しました。他の食材は当日までのお楽しみにします。

グリーンピース

『グリーンピースは苦手!』という声も聞きますが、そんな時は、グリーンピースのさやから豆を取り出す食育活動がおすすです。豆がふっくらとして、さやに程よい張があるため、子どもが指先を使って上手に実を取り出すことができます。園では2歳児からの子どもたち全員に体験させます。取り出した実をざるに入れて洗いますが、その時に豆が混ざり合う音はどんな音がするのでしょうか?耳をすませてみましょう。そして、豆を米と一緒に炊きます。炊きあがった香りと自分がお手伝いした達成感で、美味しくいただくことにつながるでしょう。

知って する

食の知恵袋

味わう力(味覚)を育てよう！

食べ物の味を識別するのは味覚の働きです。味覚はおもに舌の上にある味蕾(みらい)で感じます。実は、食べ物をおいしいと感じるかどうかは、これまでに食べた味の記憶が頼りになります。そのため、離乳期からさまざまな味を経験し、味覚の幅を広げていくことが大切です。

味の基本は、甘味、うま味、塩味、酸味、苦味です。酸味や苦味が苦手な子もいますが、おいしく楽しく食べられた経験を重ねることで食べられるようになっていきますので、いろいろな味付けにチャレンジしてみましょう。

おいしさにつながるたんぱく質の味 (肉、魚)	甘味	エネルギー源になる糖の味 (砂糖、果実)	
うま味	基本五味	塩味	
苦味		ナトリウムの味 (食塩、しょうゆ)	
舌を刺激する苦い味 (山菜、ゴーヤ)	酸味	すっぱい味 (酢、ヨーグルト)	

みんな大好き！ 栄養たっぷり汁物・スープ

豆乳みそ汁

豆乳とみその相性が抜群で、まろやかな味わいのみそ汁です。どんな具材ともよく合います。

〈材料〉

- 豆乳.....120g
- みそ.....大さじ1と1/2
- かぼちゃ.....180g
- しめじ.....100g
- 油揚げ.....10g (1/2枚)
- 小ねぎ.....30g
- だし (かつお・昆布)...500g

※豆乳は、調整豆乳、無調整豆乳など、お好みのものをご使用ください。

作り方

- 1 豆乳にみそを加えて溶く。
- 2 かぼちゃは皮つきのままひと口大に切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。油揚げは短冊切り、小ねぎは小口切りにする。
- 3 鍋に、だし、かぼちゃ、しめじ、油揚げを入れて加熱する。
- 4 具材が軟らかくなったら小ねぎを加えてひと煮立させ、①を加える。



※分量は、大人2人-子ども2人分を目安にしています。

令和8年5月1日