

食育だより 春の号

《春の目標》

- ・ 旬の食材をたくさん取り入れた食事で春の味覚を感じていく。
- ・ 子どもたちに親しみのあるメニューから、食への関心を高めていく。

入園・進級おめでとうございます。新年度を迎えるにあたり、毎日の食事や日々の取り組みについて紹介します。

毎日の献立

化学調味料や合成着色料などの添加物を使用しないよう心がけています。
また、食材は近郊の新鮮なものを中心に、安心・安全に配慮し、取り寄せています。

米の美味しさを感じられる 和食中心の献立

こだわりの米の美味しさをしっかり
感じてもらえるような献立を作っています。



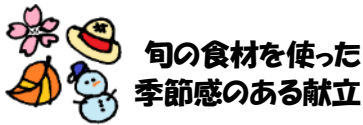
こだわりの三分づき米

丹波西山さんの米。白米に比べ栄養価が
高く、噛み応えがあるため、咀嚼力の向上や
脳の活性化に繋がります。



三分づき米

玄米を100%精米したものを白米とすると、
30%精米した米が、三分づき米です。



旬の食材を使った 季節感のある献立

旬の食材や季節の料理を献立に。
エプロンタイムとして、食材の紹介も行っています。



だしの旨味を活かした 素材の味を引き出す献立

塩分を控え、だしや素材の旨味を活か
せるよう、優しい味付けを心がけています。

※エプロンタイムについて、下記参照

料理の基本である「だし」。良質な原料から、毎日手間を惜しまずとっています。出汁を効かせることで、薄味でも素材本来の美味しさを引き立たせることができます。



煮干しだし



干椎茸だし



昆布だし



かつおだし
(さば・いわし含む)



豚骨だし

日々の取り組み(3歳以上児)

※新型コロナウイルスの状況により随時変更があります。

エプロンタイム

誕生会の特別な献立や旬の食材を、昼食前に
エプロンタイム(食育の時間)として、紹介しています。

おやつビュッフェ

おにぎりや野菜、果物、揚げ物など数品の中からビュッフェ形式
で好きなおやつを選び、自分で食べる量を決めます。「生命を大切にする」という理念のもと、以下の目的で行っています。

1. 食物アレルギーの有無にかかわらず、みんながそれぞれ好きなものを選んで食べるという、一緒にの体験。
2. フードロス削減し、喜びの体験を増やす。例:だしに使用した煮干しに味付けをして焼き、かみかみおやつにする。
3. 自分の食べきれない量を判断し、食に感謝する力を育む。

リクエストメニュー

自分たちで考えた昼食が「リクエストメニュー」として登場します。
子どもたちが食材や調理法を選び、献立作りに参画することで、
食への関心を高めたり、話し合いの中で自分の思いを伝える方法、
譲り合いの心などを学んでいきます。栄養士と保育教諭で聴き取りや
献立作りのサポートを行っています。年齢に応じて、聴き取り方やグループ分けを
変更しています。

エプロンタイムができるまで

1. 会議で話し合い

まずは紹介したい食材や献立を栄養士が考え、園長や保育教諭など全職員が参画し、
ともに内容の検討をします。

2. 媒体づくり

会議の内容をもとに、子どもたちに紹介する
絵やペーパーサートなど媒体を作ります。

3. 子どもたちに紹介!

ついに当日。職員全体で練り上げたアイデアで、子どもたちに新しい発見や食事の楽しみを届けます。
終わった後も食材に触れられるよう展示したり、紹介で使った媒体を展示したりしています。

その様子を次のページで
紹介しています!

誕生会のメニュー紹介

誕生会の日の昼食は「〇月のもりもり献立」として、旬の食材を取り上げた献立になっています。また、3歳以上児には、食材にまつわる話や、関連する都道府県の紹介をエプロンタイムとして行っています。元気もりもり、食欲もりもり、さらには楽しい内容がもり沢山の献立です。

1月 ふるさと



さんちゃん鍋
雑炊
くだもの

1月は園独自のメニューです！抹茶豆腐やほうじ茶の入っただしなど、ふるさと山城の味が詰まった園自慢のお鍋、さんちゃん鍋をいただきました。旨みがたっぷり出っただしで最後は雑炊に。心も体もポカポカ温まりました。



抹茶豆腐とほうじ茶を紹介しました。「いいにおい！」「おちゃのにおいする！」と実物を嗅いだり、手で触って感触を楽しんだりする様子がありました。

大きな鍋の中の、たくさんの具材を見て「すごい！」と喜んでいました。さんちゃん鍋を食べた後、雑炊を作っていると、「まだある！」と嬉しそうでした。



2月 白菜



白菜と鶏肉のとろみ焼き
水菜と大根のサラダ
高野豆腐のごまみそ汁

2月は旬を迎える白菜をメインにした献立でした。白菜は冬になると寒さから身を守るために、甘みが出てきます。今回は鶏肉と一緒に焼き上げて、とろみで旨味を閉じ込めました。また、同じく冬が旬の水菜や大根も取り入れました。



水菜は水だけで育つという話をしました。実際にキッチン前でやってみると、「きのうより、おおきくなって！」と水菜の変化を毎日教えてくれました。

白菜は内葉と外葉で甘さが異なることを紹介しました。内葉に糖が集まる話をすると、「とうがあるから、まんなかがあまいんやな！」と言っていました。



3月 ブロッコリー



特製ソースのハンバーグ
ブロッコリー入りいももサラダ
人参とコーンのポタージュ

今年度最後のもりもり献立は、子どもたちに大人気のハンバーグに、煮込んだ特製ソースをかけました。旬のブロッコリーは、冬に美味しい根菜たちと一緒にサラダに。人参はコーンとともに、ペースト状にして、優しいオレンジ色のポタージュとなって登場しました。



ブロッコリーとキャベツは、ケールから派生した野菜であることを紹介しました。元々は同じ野菜であったことに、「ななかまか！」と驚いた様子でした。

パセリは「香草」であることを紹介しました。実物を嗅いで、「おちゃのにおい！」「ぶろっこリーのにおい！」と友達同士で感想を話し合っていました。



園での食事の写真は、ライブラリースペースの“ごはんとおやつ”ファイルに掲載していますので、ぜひご覧ください。ご不明な点は、栄養士にお気軽にお声がけください♪

栄養士より