



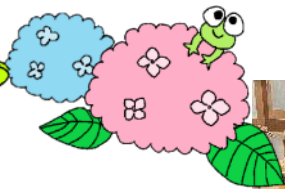
# 食育だより 夏の号



## 【夏の目標】

- ・献立に旬の食材を取り入れることで、夏の味覚を楽しむ。
- ・食欲増進効果のある酸味や香りを活かした味付けや、火照った体を冷やす食材(胡瓜や茄子など)を取り入れる。

## 法人の創立記念日 (6月3日 50周年) あじさいちらし寿司



法人の創立記念日にあわせ、6月2日(金)の昼食は、季節の花である“あじさい”に見立てた「あじさいちらし寿司」でした。型抜き人参で花の部分、胡瓜で葉の部分を表しました。



「おはなかわいい!」「おいしいね!」と喜ぶ姿が見られました。



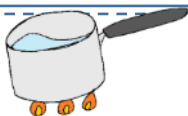
## 園の副菜 人気メニューの紹介

「園だと野菜を良く食べるけど、どのように調理しているのですか?」というご質問をよくいただきます。「今日何にしよう?」というときにも使える、園で人気の副菜からピックアップした、おすすめ調理ポイントをご紹介します。

### 煮物をアレンジ



油揚げやひじきを醤油と砂糖で煮たものを野菜に混ぜると、甘味がアクセントに。和食によく合います。



園では副菜の野菜も蒸してから使用しています。青臭さが抜け、甘味が出ます。お家では茹でたり、電子レンジでも代用できます。

さっと熱を通して

### 切り方で



園では、野菜は薄切りにすることが多いですが、時々サイコロ状にカットすると、いつもと違う食感を楽しむこどもたちの姿が見られます。



旨味のあるツナや、「ちゅるちゅる」と呼ばれて大人気の春雨と一緒に入れると好評なことが多いです。

人気の食材で

## 配布レシピ

園では、日々のレシピから、保護者さんにご紹介したいレシピを「配布レシピ」として毎月掲示しています。旬の食材を使ったものや、調理のアイデア、こどもたちに人気のレシピなど、その月ごとに栄養士が考え、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ています。写真を撮ってもよし、持ち帰ってもよし、ぜひお気軽にご利用ください! ライブラリースペースに設置しています。



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盛り沢山の献立です。

## 4月

ごはん

唐揚げのたけのこ入りあんかけ  
 高野豆腐と春野菜の和え物  
 じゃが芋と油揚げのみそ汁



### 献立紹介

春の味覚であるたけのこをあんに加えて、こどもたちに大人気の唐揚げにかけて提供しました。京都府は、品質日本一といわれる京たけのこで有名です。新年度の始まりとして、みんなが住んでいる京都府の紹介をしました。

たけのこが1日で伸びる長さを紹介をしました。栄養士が手作りした”伸びるたけのこ”の横に並び、「いっしょくらい！」と驚いていました。



たけのこの皮は、動物から身を守っていることを紹介しました。実物の皮に触れると、「けがある!」「さらさら!」と気づきを伝えていました。

## 5月

ごはん

とんかつ  
 焼き玉葱の甘酢和え  
 春雨スープ



### 献立紹介

辛味の少ない旬の新玉葱を使った甘酢和えをはじめ、こどもたちに大人気のとんかつや、春雨を使った献立でした。みずみずしい新玉葱を軽く焼くことで、甘みとうまみをぎゅっと閉じ込めました。新玉葱の産地、兵庫県の紹介もしました。

新玉葱は、日陰に吊るして保存することを紹介しました。「あついところはあかん!」「すずしいところにつるすのか!」と学んでいました。

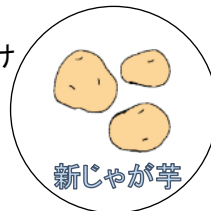


新玉葱は辛味成分である”硫化アリル”が少ないことを紹介しました。「いつものたまねぎはこれがおおいから、からい。」と学んでいました。

## 6月

ごはん

豚しゃぶのおろし梅しそだれがけ  
 青のりおおかかポテト  
 トマトとツナの和風スープ



### 献立紹介

皮が柔らかくて美味しい新じゃが芋は、皮付きで青のりおおかかポテトとして登場! 豚しゃぶには、梅の酸味としそのさわやかな香りが食欲をそそる、おろし梅しそだれをかけました。新じゃが芋の生産が盛んな長崎県も紹介しました。

青じそと赤じそを紹介しました。青じそを見て「はっぱみたい!」「みどりじそ?」、赤じそを見て「いえにはえてた!」と言っていました。



しその匂いを実際に嗅ぎました。しそを知らなかったこどもたちも「たべたことある!」「なんかしってるにおい!」と伝えてくれました。