



# 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。



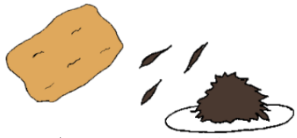
「見て！お花の人参さん！」と嬉しそうに、上手にお箸でつまんで見せてくれました♪



## 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



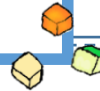
油揚げやひじきを醤油と砂糖で煮たものを野菜に混ぜると、甘味がアクセントに。和食によく合います。



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を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！ホワイトボード下に設置しています。

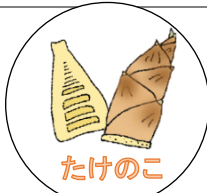


★☆☆☆☆ 誕生会メニュー ☆☆☆☆☆

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



実物のたけのここと背比べをして、「同じぐらいの大きさや〜！」と遊んでいました。たけのこは1日で1mも大きくなることを知ったね♪



**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。



「唐揚げの上にとけのこさんみつけた♪」とたけのこを探している姿が見られました。美味しさのあまりに、お箸が止まりません！

**5月**

ごはん  
とんかつ  
焼き玉葱の甘酢和え  
春雨スープ



新玉葱に含まれている「ケルセチン」にちなんで、栄養素のキャラクター「ケルセちゃん」(栄養士作)が登場しました。みんなはケルセちゃんに興味津々！

**献立紹介**

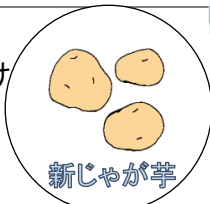
辛味の少ない旬の新玉葱を使った甘酢和えをはじめ、こどもたちに大人気のとんかつや、春雨を使った献立でした。みずみずしい新玉葱を軽く焼くことで、甘みとうまみをぎゅっと閉じ込めました。新玉葱の産地、兵庫県の紹介もしました。



新玉葱が普通の玉葱より甘いことを紹介すると、「早く食べたい！」と楽しむ姿が♪食べてみると、「あまーい！美味しい！」と喜んでいました。

**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



「土の中を見てみよう♪」ということで、三種類の芋の違いを比べてみました！「じゃが芋はめっちゃ出来るんや！」と新たな発見をしました。

**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。



新じゃが芋が多く採れる長崎県を紹介しました。長崎県で有名な「めがね橋」を紹介し、「本物のめがねみたい！」と興味津々のこどもたちでした♪