



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。



「おはなのにんじんのってる！かわいい！」「おいしかった！」と嬉しそうなこどもたちでした。



園の副菜 人気メニューの紹介

「園だと野菜をよく食べるけど、どのように調理しているのですか？」というご質問を多くいただきます。「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！昼食展示上に設置しています。





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



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。

たけのこはなぜ「たけのこ」と呼ばれているのか学びました。また1日でどれくらい大きく成長するのも知る事ができました。



春キャベツが甘い理由は、寒い冬に耐えられるよう、体に糖分を蓄えているからということを学びました。

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。

玉葱は収穫後、干してから出荷されるのに対し、新玉葱は収穫後すぐに出荷されるので、甘い味がする事を学びました。

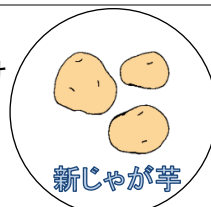


春雨は春に降る雨のように、細く長い見た目が似ている事から名前がつけられたことを学びました。

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。

通常のじゃが芋と新じゃが芋では、大きさや形・名前・収穫の時期などに違いがあることを学びました。



梅には、疲れた身体を回復させるパワーや骨を強くしてくれるパワーがあることを学びました。

園での食事の写真は、レターBOX上の“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、栄養士にお声かけください♪

栄養士より