

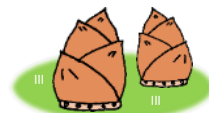


食育だより 春の号



《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。
- ・ こ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できるだけ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。

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られ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、そしゃくりよく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。

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。だしを効かせることで、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)

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。「いのちを大切に」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関わらず、みんなが「それぞれ好きなものを選んで食べる」という、一緒に体験ができる。
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、咀嚼を促すおやつにする。
3. 自分の食べきれない量を判断し、食に感謝する心を育む。

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。こ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、食への関心や、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. 内容の検討

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. 当日までに

会議の内容をもとに、絵やペープサートなどを、こどもたちに分かりやすいように作成します。

3. こどもたちに紹介!

- ・当日は職員全体で練り上げたアイデアで、こどもたちに新しい発見や食事の楽しみを届けます。
- ・紹介後も、食材に触れるなどできるよう、展示をしています。
- ・使用した絵などを一定期間展示し、見たり遊んだりできるようにしています。

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

誕生会の日のお昼食は「〇月のもりもり献立」として、旬の食材を取り上げた献立となっています。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 さんちゃん鍋(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。旨みがたっぷり出ただしで最後は雑炊に。心も体もポカポカ温まりました。



さんちゃん鍋に入っているほうじ茶を、興味津々で嗅ぐ姿がありました。

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。



2月 りんご(青森県)



鶏肉のアンダレス
りんごと白菜のサラダ
千切り冬野菜のスープ

12月は旬を迎え蜜が詰まったりんごが登場。寒さで甘みの増してくる白菜と一緒にサラダにしました。今回の主菜はこどもたちに人気のアンダレス。揚げた鶏肉にケチャップベースのソースを絡めた人気メニューです。汁物は冬野菜の旨みが溶け出したスープでした。



冬キャベツは春キャベツと比べて、甘みが強いことを紹介しました。

濃度の異なるお茶を飲み比べ、水分量の違いが味の感じ方に関係していることを実感しました



3月 白菜(茨城県)



白菜たっぷりあんかけラーメン
餃子風豚つくね
もやしの中華和え

今年度最後のもりもり献立は、こどもたちに大人気のラーメン。とろみをつけることで、白菜の旨みを閉じ込めました。主菜は餃子のタネをイメージしたつくねに、酢醤油を付けて餃子風に！ラーメンと相性抜群です。



には、にんにくやねぎと仲間の野菜であることを紹介しました。

実物のには触れ、「つるつるしてる！」「ぎょうぎょうのにおい！」と教えてくれました。



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