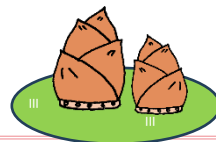


食育だより 春の号

《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ゆく。
- ・ 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ゆく。



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

園では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寄り寄せ、安心・安全に配慮しています。

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

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。

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。

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。

おだし
(さば、いわし含む)
混合だし(さば・いわし)
かつおだし

干椎茸だし

昆布だし

煮干しだし

豚骨だし

日々の取り組み (3歳以上児)

おやつビュッフェ



おにぎりや野菜、果物、揚げ物など数種類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. 普段アレルギーなどでみんなと異なる食事を食べているお子さんも「みんながそれぞれ異なる好きなものを選んで食べる」という意味で、同じ体験ができる。
2. 食材を無駄なくビュッフェで活用することで、フードロスを削減する。(だしに使用した煮干しに味付けをして焼き、咀嚼を促すおやつとして提供する等。)
3. 食べきれぬ量を判断し、食に感謝する心を育む。

リクエストメニュー

自分たちで考えた食材や献立等が「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。栄養士と保育者で聞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、聞き取り方や内容、グループ分けを変更しています。

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。

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、園長や主幹保育教諭、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で取っただしなど、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ので最後は雑炊に。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抹茶豆腐や、ほうじ茶の実物を見てもらいました。興味津々で嗅いだり、触ったりする姿がありました。

たくさんの具材が入った、大きな鍋を見て「すごい！」と喜んでいました。さんちゃん鍋を食べた後の「ぞうすいもおいしい！」と嬉しそうでした。



2月 大根(千葉県)



おろしポン酢
ハンバーグ
白菜とツナの昆布和え
ごまみそ汁

2月の食材は千葉県で生産が盛んな大根です。冬の寒さから身を守るために糖分を蓄えて、甘くみずみずしくなった大根を、人気のハンバーグに添えました。大葉も追加してさわやかな風味に。汁物は旬の菜の花をごまとみその優しい味付けで食べやすくしました。



大根は調理法によって切り方が異なることを紹介しました。「たんざくぎりで おでんにいれたらめっちゃあじしみる？」と調理法による違いを考えていました。

大根おろしは、おろし金の粗さにより味が違うことを紹介しました。すりおろして、違いを比較すると「においがちがう。」「だいこんおろしの こまかさが ちがう!」と伝えていました。



3月 白菜(大阪府)



あんかけ焼きそば
じゃが芋のカレー唐揚げ
ほうれん草ともやしと
ささみの和え物

3月のテーマは旬の白菜です。消費量1位の大阪を紹介しました。甘みのある白菜を、子どもたちに人気のある中華麺と合わせました。同じく旬のさかりのほうれん草は和え物に。じゃが芋は食欲をそそるカレー風味の唐揚げにして提供しました。



白菜とキャベツの葉の違いを紹介しました。葉を触ってみると「きゃべつは つるつるしてる!」「はくさいは ごつごつしてる!」と気づきを伝えていました。

白菜の内葉と外葉は色や食感が違うことを紹介しました。なぜ違いがあるのかを尋ねると、「たいようが あたるから?」と考えていました。



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