



食育だより

平成31年1月7日発行

明けましておめでとうございます。

本年もよろしくお願ひします。

しらすで元気な体にしよう!!

しらすとは、カタクチイワシやマイワシ、イカナゴなどの稚魚の総称です。しらすは鮮度が落ちやすいため、水揚げ後すぐ茹でたものが市場に流通します。カルシウムが多く含まれており、歯や骨の形成に必要な栄養です。また、ビタミンDも含まれており、カルシウムの吸収を助け、丈夫な歯や骨を作り出してくれます。DHAとEPAを多く含んでいます。これらは私たちの体に必要な栄養素ですが、体の中では作ることができないため、食事から摂取しなければいけません。DHAは記憶力向上に効果があり、EPAは代謝を上げる効果があります。ぜひ、しらすを食べましょう。

◎新メニューレシピ◎

『しらすマフィン』

材料（5個分）

- 薄力粉…100g
- ベーキングパウダー…4g
- 塩…2g
- 砂糖…8g
- 卵…1個
- 牛乳…65g
- オリーブ油…
- ・ピザ用チーズ…25g
- ・クリームチーズ…40g
- ・しらす干し…25g

作り方

- ① 薄力粉をふるう。
- ② しらす干しを茹でて塩を抜き、クリームチーズは1cmの角切りにする。
- ③ ●の材料を全て混ぜ合わせる。
- ④ チーズ、しらす干しを③にまぜあわせる。
- ⑤ カップに入れ180℃で12分～15分焼く。



★12月の食事風景・食育風景★

マグロの解体ショー、餅つき、クリスマス会と行事が目白押しだった12月。子供たちも行事を通して様々な食体験をすることができました。

クリスマス会では、子供たちのリクエストメニューを作りました。唐揚げ、フライドポテト、コーンスープ、みんなとても大喜びでした。おやつでは、年長さんにクリスマスケーキのデコレーションをお願いしました。生クリームで絵を書いたり、色とりどりの果物をのせ、どのクラスもかわいいクリスマスケーキを完成させてくれました。楽しそうに作っている姿や、嬉しそうに食べている姿を見ることができ、頑張っってスポンジケーキを作ってよかったと思いました。

食育では、前回実際に鰹節を削ったものを使い、かつおだしをとり飲みました。普段、だし汁を飲んだことがない子が多く、「おいしい」と感じる子もいれば、塩なども入っていないためあまり好きではないと感じる子もいました。その後、だしがらを食べてもらいました。「味が無い」という反応があり、鰹節のおいしさがだしの中に入ったこととお話ししました。その日の食事でも味噌汁を味わって飲んでいる姿がありました。だし汁は日本の文化でもある和食に使われています。食の欧米化が進んでいますが、だし汁の味などの日本の伝統文化を受け継いでいってほしいです。

《1月の新メニュー》

- ★スコップコロケ…パン粉を香ばしく炒め、コロケの具の上に乗せ焼き上げます。サクサクとした食感になるように仕上げます。
- ★しらすマフィン…しらすのほかにはチーズを使います。甘さ控えめで朝食にもピッタリなメニューです。

1月30日に白玉団子入りのおしるこを提供します。

豆腐入り白玉団子の提供について

白玉粉に豆腐を入れることで歯切れをよくします。まん丸ではなく、平べったくして提供することで喉につまらせる危険を減らします。

