



食育だより

令和5年11月27日発行



『ごちそうさま』

空気もすっかりと冷え、寒さが厳しい季節になってきました。体調を崩しやすい時期なので、身体の温まる食事を食べて、乗り切りましょう。

先日、豆腐と椎茸のみぞれ汁の献立の日に、大根の食育を行いました。昨年、みぞれ汁を提供した際に、みぞれが大根おろしとわからない子が多かったため、今年は、大根について食育を行いました。大根の切り方を紹介し、どんな料理に使われているか、クイズ形式で説明したところ、たくさんの料理名が出てきて驚きました。また、すりおろし器を使用して、大根のすりおろし体験を行いました。自分ですった大根おろしに興味津々で、食べてみたいという気持ちが強くなり、実際に食べてみると、「辛いよー」と顔をしかめる子が多かったです。その後の食事では、「甘くなったよ」「美味しくなった」と感じている子が多く、大根に火を通すことで味が変化することに気づいていたので、とても嬉しく思います。今回の食育のように、体験をまじえて、楽しいと思える食育を行っていきます。

☆一緒にみかンをむいてみよう☆

みかんが旬を迎え、美味しい季節になってきました。保育園でも、提供の機会が増えていきますが、皮むきに苦戦している子がみられます。指先の力を上手に使う練習になりますので、お子さんと一緒にみかンをむいて食べてみましょう。

～こんな時は手を洗いましょう～



手には、目に見えないウイルスが付着しています。こまめに手を洗い、体内にウイルスを入れないようにしましょう。



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



料理をする前



鼻をかんだ後



食事の前

～おすすめ献立レシピ～

『 レモンケーキ 』

材料(作りやすい分量)

- ・国産レモン・・・1個
- ・卵・・・2個
- ・グラニュー糖・・・50g
- ・牛乳・・・40g
- オリーブ油・・・60g
- ・ホットケーキ mix・・・150g
- ・8×21×5cm のパウンド型

作り方

- ① 卵を常温に戻す。レモンの汁を絞り、皮は、すりおろす。
- ② ボールに、卵、グラニュー糖、牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ③ オーブンを160℃に予熱する。
- ④ ②にオリーブ油を数回に分け入れる。
- ⑤ レモン汁と皮を入れ、モコモコしても混ぜてなめらかにする。
- ⑥ ⑤にホットケーキ mix を加え、型に入れる。
- ⑦ 160℃で40～50分焼き、完成。

