



食育だより

令和6年1月25日発行

『ごちそうさま』



寒さが厳しい季節ですが、子どもたちは食欲が衰えることもなく、もりもり食べてくれています。最近、ごはんのおかわりを励みに、頑張って食べようとする姿も見られます。「今日は、おかわりをしたよ！」と教えてくれる子がいたり、おかわりの皿がキレイになって返ってくると、とても嬉しく思います。

先日、おせち料理の食育を行い、おせち料理には、一つ一つに意味や願いが込められていることを話しました。半数ほどの子どもたちが、「知ってるよ」「お家で食べたよ」と教えてくれました。日本ならではの食文化である、おせちについて知っていることはとてもいいことですね。また、本物の重箱を使用し、おせちのイラストカードを詰めてもらいました。「どこに入れようかな」と楽しそうに詰めていたので、おせち料理に親しみを持たたのではないかと思います。

おせち料理に込められた意味のように、元気に過ごしてもらいたいと思います。今後も、季節の食材や、行事を取り入れた食育を行っていきます。

☆小松菜食べきりチャレンジ作戦☆

小松菜には、カルシウムや鉄が多く含まれており、とっても優秀な野菜です。ふたば保育園でも、子どもたちに丈夫な体になって欲しく、小松菜を度々提供しています。調理室でも、子どもたちが美味しく食べられる様に、調理法や、味付けを工夫しています。苦手でも1口だけでも食べて頑張っている姿も見られますが、残食が多くなってしまっています。苦手な食材も慣れることが大切です。ご家庭でも、小松菜に挑戦してみたいはかがでしょうか？



☆好きな味付けや調理法を試してみよう☆

苦手な食べ物でも、味付けや調理方法を変えることで意外と食べられることもあります。

しょうゆ味やケチャップ味、カレー味など自分や子どもたちが好みの味付けを試してみましょう。

また、調理方法では、湯通しすることでえぐみが軽減したり、揚げることで香ばしい風味が付き、食べやすくなります。色々な味付けや調理方法を試して、美味しくもりもり食べましょう。



～おすすめ献立レシピ～

『もちもちチーズパン』



材料(作りやすい分量)

- ・白玉粉…50g
- ・水…適量
- ・ホットケーキ mix…100g
- ・牛乳…55g
- ・パルメザンチーズ…8g
- ・シュレッドチーズ…35g

作り方

- ① オーブンを180℃に予熱する。
- ② 白玉粉に水を加え、耳たぶくらいの固さにする。
- ③ ②にホットケーキ mix、チーズ、牛乳を少しずつ入れて、まとめる。
- ④ 3cmくらいの大きさに丸める。
- ⑤ 180℃のオーブンで10～15分焼き、完成。