

3月

給食だより

稲田保育園

平成 28 年 3 月

日中は暖かな日差しが降り注ぎ、春の足音が少しずつ聞こえてきますね。

早いもので今年度も最後の月になり、1年間の様々な行事や活動を通して、お子さんの身も心もたくましく成長していることを感じていると思います。

給食の量も4月に比べ増え、食具の使い方も上手になりこぼすことも少なくなりました。また、野菜の栽培、調理保育を通して「食」に興味を持ち、給食の食材や作り方などにも関心を向けてくれて嬉しく思います。食の安全性を問われるようなニュースを耳にすることが多い昨今ですが、保育園では、手作りの安全でおいしい食事をこれからも提供していきたいと思っています。

食べることに興味を持たせるために



食べてみたい気持ち

食べ物の味は味蕾(みらい)細胞から味覚神経を経て味は脳に伝わり、その時の食感と一緒に情報を蓄えます。珍しいものや初めて食べる物に戸惑ったときは少しだけ口に入れますよね? その時「前に似た味を知っている」と脳がサインを出せば「食べてみようか」と好奇心を起こします。小さい頃から多くの味に触れることは豊かな食生活にもつながります。また小さな好奇心ですが、生きる力の源にもなり、ほかの様々なことにもチャレンジしようという気持ちも育ちます。

家庭の中で味覚を育てましょう

外食産業やスーパーやコンビニなどの惣菜も充実しており口にする機会も多いと思います。しかし総じて味が濃いです。また人工的に作ったうま味調味料(「アミノ酸等」と記載)も多く使用されています。こうなると食材の味を伝えることが難しくなります。家庭での料理の中で食材のそのものの持つ味を伝えたいうえで、薄味で味付けしながら、時には、子どもに味見をさせるなど家庭の中で味覚を育てましょう。

命あるもの

私たちが日ごろ口にする、野菜や果物、魚や肉は食卓に上がる前は生きているものばかりです。命あるものをいただくことで、人間は生きていく力を得ていること伝えましょう。

おいしさの秘密

おいしさは舌で感じる味覚だけではありません
視覚…まず見た目でおいしさを感じます。盛り付けるときの彩りや食器にも気を配りましょう。視覚が食欲を刺激します。
嗅覚…次に料理のおいしそうなにおいを感じます。ご飯の支度の匂いも食欲を刺激しますね。
聴覚…音が食欲を刺激します。歯で噛む音、この音が神経を刺激して食欲が生まれます。さらに前にはご飯の支度の音があります。包丁の音や、煮、焼きの音なども食欲を刺激します。
触覚…口の中で食べ物が舌や頬の内側に触れると固さや軟らかさ、温度を感じて美味しさを判断します。また調理前の食材に触れることも食欲につながります。(家庭菜園などもよいでしょう)



予定献立表(一般)

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	ひとくちメモ 今月の献立	
		乳児 乳児・幼児	主食 副食			
1 ・ 22	火	ごはん かき揚げ ほうれん草の海苔和え 味噌汁 はっさく		牛乳 胡麻せんべい ムーンライト	今月の献立にはこどもと一緒に楽しく作れるメニューを入れています。「草団子」「さつま芋クッキー」はおすすりです。 	
2 ・ 16	水	ごはん 厚焼き卵 うの花炒り 味噌汁 伊予柑		牛乳 黒糖蒸しパン	 子どもと一緒にクッキング 食事のお手伝いは心がわくわく楽しい体験です。「これなあに?」「いいにおい」「ぼくがつくったんだよ!」と子どもの反応も楽しみです。	
3 ・ 17	木	カレー(ライス) 中華サラダ 伊予柑		牛乳 揚げあられ 北の卵	下ごしらえ ミントマトのへたとり、玉ねぎの皮むき、ピーマンの種取り、白菜ちぎり など 料理 クッキーや野菜の型抜き、ハンバーグをこねる、餃子を包む、材料を混ぜる、味付けをする、団子を丸める、トッピングをする など	
4 ・ 25	金	ジャムサンド チーズハンバーグ じゃがいものソテー もやしスープ 伊予柑		牛乳 野菜ピラフ	他にも... テーブルふき、食器選び、配膳のお手伝い、食事ができたと家族を呼びに行く、食器を片づける、食器ふき、ごみを捨てるなど	
5 ・ 19	土	ごはん 生揚げの土佐煮 さつま芋の甘煮 味噌汁 いちご		牛乳 うす焼せんべい 源氏パイ		
7 ・ 28	月	ロールパン 鶏じゃがグラタン ナムル 白菜スープ 伊予柑		牛乳 さつま芋クッキー		
8 ・ 29	火	ごはん 肉ごぼう 青菜としらすのサラダ 味噌汁 清見柑		牛乳 炊き込みごはん		
9 ・ 23	水	ごはん 魚のしぐれ煮 五目きんぴら 味噌汁 いちご		牛乳 草団子	 <材料> 4人分	
10	木	きつねうどん 魚の照り焼き 胡麻酢和え(幼)清汁 清見柑		牛乳 ロールカステラ	献立レシピの紹介 さつま芋クッキー 	
11	金	ごはん 凍豆腐の精進揚げ 甘酢和え 味噌汁 デコポン		牛乳 チーズケーキ	さつま芋 140g 砂糖 20g 小麦粉 70g パンコ粉 2g 油 35g	
14 ・ 30	月・水	ごはん 豚肉の香味焼き ポテトサラダ 味噌汁 伊予柑		牛乳 スパゲティミートソース	<作り方> ① さつま芋は皮をむき、適当な大きさに切り茹でて潰しておく。 ② 小麦粉・パンコ粉は合わせて、ふるっておく。 ③ ①に砂糖・油を入れよく混ぜておく。 ④ ②と③を混ぜ、直径4~5cm厚さ3mm位に伸ばし、180~200℃位に熱したオーブンで、少し焦げ目がつく位15~20分焼く。	
15	火	ごはん 豆腐のつくね焼き ブロッコリーの中華和え 味噌汁 いちご		牛乳 スティックパン いりこの青のり風味		
18	金	ごはん レバーの中華揚げ ひじきのサラダ 味噌汁 清見柑		お茶 ぼたもち		
26	土	ごはん あぶたま いんげんの胡麻味噌和え 清汁 はっさく		牛乳 豆せんべい チョコイス		
24	木	お花畑ごはん 肉団子のコーン蒸れんこんサラダ 清汁 伊予柑		牛乳 ロールカステラ		