

給食だより

令和5年9月 花山認定こども園



まだまだ暑い日が続いています。お盆休み明けと暑さで、体が疲れてくる頃だと思えます。

栄養バランスの良いものを食べて、無理せずゆっくりと過ごしていきましょう。



今月の献立のテーマ



「様々な味覚を知ろう」です。


料理に入っている食材がどんな味だろう？と注目して食べる事で、塩味・甘味・酸味・うま味と色々な味に気が付いてもらえるように、声掛けを意識していきたいと思えます。

お部屋に野菜を用意したり、昼食の果物を子ども達の前で切って配膳しています。

野菜や果物を身近に感じて興味を

持ってもらえるよう工夫しています。



 9月から梨・月末には柿が出る予定です。まだ食べたことのない方は、試食お願いします。

9月は食生活普及運動です

健康で元気に日常生活をおくることが出来る「健康寿命」をのばすことを目指し、「食事を美味しく、バランスよく」を基本テーマに、より良い食生活を身に付けていく期間です。



• みんなで減塩 適正な塩分はどれくらい??

食塩の摂り過ぎは、血圧を上昇させ、様々な病気の原因になります。家族全員で減塩習慣を身に付けましょう。

幼児期の食事は、大人が食べて少し物足りないくらいの味付けが丁度よいです。

1日の食塩摂取目標量 →



塩分1gが含まれる
調味料量

 食塩	 薄口しょうゆ	 ケチャップ	 ドレッシング
 小さじ 1/6	 小さじ 1	 大きじ 1 + 小さじ 2	 大きじ 1

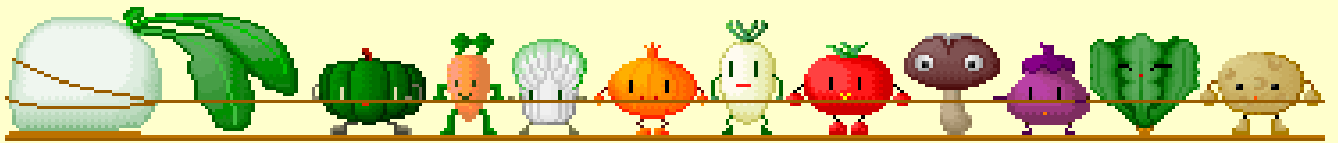
減塩するには「調理に使う調味料」または「料理にかける調味料」を減らすことが有効です。

野菜を収穫しています

乳児クラスでは、ラディッシュとオクラを育て収穫しました。

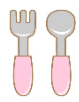
ラディッシュは一人一つ鉢から抜いて、洗って給食室まで届けてくれました。茹でてマヨネーズを添えて食べたり、袋に入れて子どもに揉んでもらい、漬物にして食べました。

オクラは茹でて輪切りにして、スープに浮かべて頂きました。



いちょう組はじゃがいもの収穫が終わり、大小合わせて 600 個以上収穫できました！子ども達と相談して美味しく頂きたいと思います。こくわ組のパプリカも収穫し、ミートグラタンと一緒に頂きました。かえで組の人参は、もう少しで収穫を迎えそうです。

野菜を育てる過程で、色々な事を経験することができ、少しでも野菜を好きになってくれたら嬉しく思います。



今月のレシピ



《鮭のちゃんちゃん焼き》

幼児4人分

《材料》

- ・生鮭 4枚
- ・酒 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・キャベツ 2~3枚
- ・にんじん 2cm位
- ・ピーマン 1/2個
- ・たまねぎ 1/4個
- ・油 適量
- ・味噌 小さじ1と1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 こさじ1/2



《作り方》

- ① 鮭に酒と塩をふり、焼いておく。
- ② 野菜は千切りにし、油で炒めて味付けしておく。
- ③ ①に②をのせて、オーブンで温め焼きする。

北海道の郷土料理で、野菜と一緒に魚が
美味しく食べられるレシピです。

