






# ～ 給食たより ～

2024年12月2日 はとのさと保育園 給食室 

<p>&lt; かぶのそぼろあんかけ &gt; </p> <p>かぶ 100g (小3～4個)</p> <p>鶏ひき肉 50g しょうゆ1.5g みりん0.8g</p>	<p>&lt; 豆乳鍋 &gt; </p> <p>豚バラ肉 100g 白菜 120g</p> <p>大根 30g 人参 25g きのこと 30g</p>
<p>かつおだし 150g 片栗粉 (トロミ用)</p>	<p>豆乳 100g 米みそ 12g みりん 10g</p>
<p>かぶは1口大にカットし、柔らかくする (レンジでOK)。ひき肉を炒めて、出し汁と調味料をいれて、トロミをつける。</p> <p>※かぶの皮の下にはビタミンC・カリウムが豊富に含まれています。小かぶは皮が柔らかいので、皮ごと食べると無駄なく栄養が摂取出来ます。</p>	<p>塩 1g かつお・昆布だし 150g</p> <p>出し汁で野菜を柔らかくなるまで炊きます。豚肉と豆乳以外の調味料入れて、肉の色が変わったら、最後に豆乳をいれます。&lt;注意&gt;豆乳を入れて沸騰させすぎると固まってしまうので、気をつけましょう！ ※上記の野菜だけでなく、お好みの野菜・鶏肉・白身魚などを入れても美味しく出来ます！</p>
<p> &lt; チンゲン菜のナムル &gt;</p> <p>チンゲン菜 100g もやし 50g 人参 10g</p> <p>塩 0.5g 鶏ガラスープ 1g</p> <p>ごま油 2g すりごま 適量</p>	<p>&lt; 柚子ケーキ &gt; </p> <p>小麦粉 100g 砂糖 100g 無塩バター 100g</p> <p>ベーキングパウダー 1g 卵 2個</p> <p>柚子皮 (すりおろし) 1個分</p>
<p>野菜は2cmにカットし、下茹でする。水分を軽く絞り、調味料と和えて、お好みの量のすりごまを最後に入れる。</p> <p>※チンゲン菜の旬は、春～初夏と秋～冬の2回ありますが、秋～冬の方が甘みがますと言われています。チンゲン菜に含まれるビタミン類は、茹ですぎると溶け出してしまうので、ゆで時間はサッと1分ほどがよいでしょう。</p>	<p>クリーム状になったバター・砂糖・卵の順で混ぜる。ベーキングパウダーと小麦粉を合わせてふるいにかけて、さっくり混ぜ合わせる。最後に柚子皮を入れて、オープン180℃20-30分焼く。</p> <p>※ゆずには、疲労回復効果のあるクエン酸やビタミンCが豊富で、特に皮には、レモンの約3倍のビタミンが含まれています。</p>

## ～ 味覚を育てる！心も体も喜ぶ食事 ～

五味を意識した食事は、美味しさを楽しむだけでなく、健康にもつながる良い手段です。五味とは、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の基本的な味覚のことです。それぞれの味覚をバランスよく取り入れることで、満足感がある食事となり、それが、子どもの食への意欲を高め、必要なエネルギー、栄養素の摂取につながります。



### < 五味を意識したバランス献立のコツ >

- ①旬の食材を使う… 旬の食材は栄養価が高く、旬はそれぞれの味が最も引き立つ時期です。
- ②だしを活用する… だしはうま味を豊富に含むため、料理全体のおいしさを引き立てます。
- ③薄味を心がける… 薄味にすることで、野菜の甘さなど素材本来の味を楽しむことができます。
- ④調理の工夫で食べやすくする… 子どもが苦手な味 (苦味) を持つ食材には、その味を抑えることができる食材を組み合わせましょう。

(例) 葉野菜 (小松菜・ほうれん草) + ごま・ごま油・マヨネーズ・かつお節

上記の4つのポイントは、はとのさと保育園給食を作る上でも、意識して日々調理を行っています。子ども達の食べる様子をクラスへ見にいき、今の子ども達にあった調理方法・食材の大きさになっているのか、献立の組み合わせはどうかなどに注目して、今後の調理・献立作成へ活かしています。



## 収穫祭をしたよ！！



11月26日に収穫祭が行われました。今年は、外で大きな鍋を使い、前日に子ども達が下処理のお手伝いしてくれた食材を入れた「具沢山豚汁」を作りました。子ども達は、大きな鍋の中を興味深々に見ていて、自分達がちぎったり・切ったりした食材が鍋に入る時には、すごい歓声を上げて喜んでいました。ちゃんちゃん焼きや新米のご飯も一緒に提供し、子ども達の嬉しそうにたくさん食べる姿が見られて、とても嬉しかったです。給食職員は、なかなか子ども達の目の前で会話をしながら調理をする機会がないので、行事を通して、子ども達と関わったことはとてもよい経験になり、一緒に楽しむ事が出来ました。





