



6月 給食だより

No. 3
さくらの郷みらい保育園
平成30年6月1日



今年は例年よりはやく梅雨入りになりそうです。気温・湿度とも上昇するこの季節は体調を崩しやすく、細菌類の繁殖しやすい時期でもある為、特に、食中毒には気をつけたい季節です。食中毒予防の基本は『手洗い』です。外から帰った後やトイレの後などの手には目に見えない細菌が沢山ついています。石鹸を使用して手を洗っているか、さらに、つめの中まで清潔ならとても好ましいと思います。ご家庭でも、そばで見守り習慣づけてあげてください。

豆のさやむきをしました！

6月23日、さくら組さんともも組さんが、絵本の「そらまめくんのベッド」に登場する「そらまめくん」「えだまめくん」「さやえんどうさん」「グリーンピースきょうだい」のさやをむきました。

先生に「そらまめくんのベッド」を読んでもらい、実際にみんなのベッドはどうなってるか観察しました。お料理に出てくる豆と違い、さやつきの豆たちを初めて比べてみて、「そらまめくんすご大きい！」「えだまめはみたことある！」「においがお豆のにおいで良いにおい！」と子どもたちは興味深々でした。

豆のむき方を教わり、さっそくむいてみると同じ豆なのにむきやすかったり、硬くてなかなかむきにくかったりと個性があります。さやの中は絵本の通り、ふわふわだったり、ほそかったり、小さかったりと実際にそらまめくんと違う豆のさやの中に入れて確認する子もいました。

むいた豆のそらまめとえだまめはおやつ用の蒸しパンに、グリーンピースとさやえんどうは次の日のお昼の給食になりました。子どもたちはたべながら、「むいた豆だ〜！」と喜んで食べていました。

↓むいた豆たち



←そら豆と枝豆の蒸しパン

～ ピーマン ～

ピーマンには独特の青臭い風味と苦味があります。子どもは大人よりも味覚が敏感の為、この苦味を大人より強く感じます。そのため、ピーマン嫌いの子どもの多いのです。青臭さは火を加えることにより軽減されます。

ビタミンAとビタミンCが豊富なので、夏バテや風邪の予防、肌トラブルの改善などに効果があります。また、フラボノイドがビタミンCの熱による破壊を防ぐため、効率よく多くのビタミンCを摂取することができます。

家庭で保存の際には、密閉を避けて新聞紙にくるむなど、冷気が直接当たらないよう保存しましょう。低温の場所に長時間置いておくと、低温障害を起こし、果肉のハリがなくなってしまいます。

選び方のポイントとしては、全体的に緑色が濃く、色が均一で、はりつつやがあるもの。ヘタの緑が鮮やかでピンとしているものが良いです。

茶色がかかっているものは良くないので、選ばないようにしましょう。



《5月の給食》

～さわらのねぎソース～

＜材料＞幼児1人分

サワラ…1切れ	長ねぎ…5g
食塩…0.2g	しょうが…0.2g
片栗粉…3g	酢…2g
油…適量	三温糖…1g
	しょうゆ…2g
	ごま油…2g

☆ 作り方 ☆

- ①サワラに食塩で下味を付け、水気をとる。片栗粉をまぶし、フライパンに油を敷き、焼く。
- ②長ねぎをみじん切りにし、ごま油で炒める。
- ③酢を火にかけ、酸味を飛ばし、三温糖、しょうゆ、しょうがを合わせる。
- ④②の長ねぎと③を合わせ、焼いたサワラにかけて完成。



栄養士 江口 有紀

《5月のおやつ》

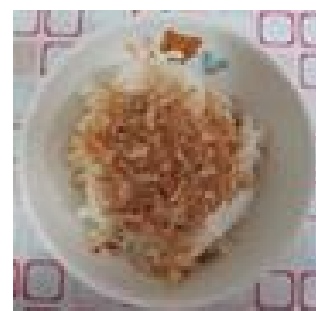
～ さくらえびのふりかけ御飯～

＜材料＞幼児1人分

米…40g(炊く)
さくらえび…2g
ふりかけ用かつお節…0.3g
白炒りごま…0.5g
食塩…0.3g
三温糖…0.2g

☆ 作り方 ☆

- ①さくらえびをフードプロセッサーにかけて粉碎する。
- ②①のさくらえびとふりかけようかつお節、白炒りごま、食塩、砂糖を混ぜ合わせ、炊いた御飯にかけて完成。



栄養士 江口 有紀