給食だより NO.9



松葉保育園 令和 6年 1月

年末年始のお休みが明け、寒さの厳しい時期ですが、元気に登園してくる子ども たちの笑顔に心が温かくなります。

風邪などひきやすい季節ですが、規則正しい生活と栄養満点の食事を心掛け、身も 心も元気いっぱいに、新しい年をスタートさせましょう。

◆おにぎりパーティー

12月27日に、すずらん組さんでおにぎりパーティーを行いました。自分で育てたお米を使い、おにぎりの具材を自分たちで決め、各自好きな具材を選びおにぎりを作りました。

おにぎりの具材は事前にすずらん組さんに聞き、今回は鮭、唐揚げ、ハンバーグ、 昆布になりました。自分で選び、自分で握るおにぎりはみんなとても楽しそうに作っており、普段の給食の量よりもかなり食べていました。

育てたお米で炊いたご飯の感想を聞くと、「甘い」と口をそろえて言っており、 しっかり味わって食べることができた食育になりました。

◆出汁について

顆粒だしなど、だしを取らなくても美味しい食事ができるようになった現在ですが、保育園では昆布・煮干し・かつおを使用し、天然のだしを取って給食を提供しています。

だしの取り方を紹介するので、ぜひご家庭でもだしを取ってみてください。

《昆布だし》

- ・昆布 10cm 角 1 枚 ・水 カップ 4 杯
- ・昆布は水に数時間(10時間程度)浸ける。うまみと味を徐々に引き出した後、 昆布を取り出す。(水だし)
- ・急ぐときは水と昆布を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。

《いりこだし(煮干しだし)》

- ・煮干し 30g ・水 カップ6杯
- ・煮干しは、臭みが出ないよう、頭とはらわたを取り除き、身だけにする。水とともに鍋に入れ、(できれば一晩おくとさらに良い)中火にかけ、沸騰したらアクをとり、3~4 分煮て静かに瀘す。

- 《一番だし(かつおと昆布の合わせだし)》
 - ・かつお節 20g ・昆布 10cm 角1枚 ・水 カップ4杯
- ・鍋に水と昆布を入れて中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。沸騰したら、 1/2 カップほどの差し水(分量外)をして沸騰を鎮める。かつお節を加え、再び沸騰 したら火を止めてアクを取る。

かつお節が鍋底に沈むまで待ち、ザルにクッキングペーパーをかけて静かに濾す。

昆布だしは、昆布の旨味だけのあっさりとした味わいのだし。煮物や鍋もの、炊き 込みご飯などに向いています。いりこだしは、濃厚で素朴な味わいのだし。少しク セがあるので、味噌汁や煮物のだし汁に使用すると良いでしょう。

一番だしは、煮出し過ぎないように注意し、あっさりしているので、お吸い物に最 適です。

◆体が温まる食事をとろう

低体温の子供が増えているそうです。体温が低いと免疫力が低下するので、体温 を上げるために規則正しい生活とバランスの良い食事、運動習慣を心がけましょう。 乳幼児は気温の変化に影響されます。特に寒さの厳しいこの時期は、旬の食材を使 った鍋など体が温まる食事を心がけて、免疫力を高めましょう。

こんな食材がおすすめ

肉や魚(たんぱく質)

鶏肉、さけ、まぐろ、さばなど

根菜類(ビタミンC)

にんじん、ごぼう、れんこん、さといもなど

色の濃い葉野菜など(ビタミンA)

ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなど

発酵食品 (整腸作用)

みそ、納豆、ヨーグルト、チーズなど

香辛料(血行促進)

しょうが、にんにくなど





1月10日(水)、もちつき会を開催しました。乳児さんから3歳さんまでは小さい 木の臼と杵でもちつき体験を行い、4歳さんと5歳さんは大人と一緒に石臼と大き い杵でもちつき体験を行いました。もち米からもちが出来上がる様子を見て、子ど もたちも喜んでいました。お手伝いいただいた保護者の方々ありがとうございまし た。