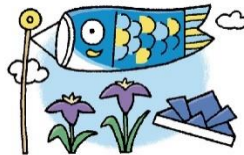


5月 給食だより

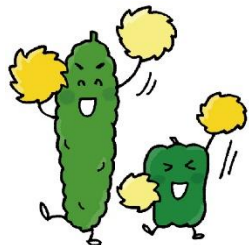


令和6年いやなが保育園



みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

一口だけでも食べてみよう！



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



年齢が上がるにつれて

食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味や

おいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

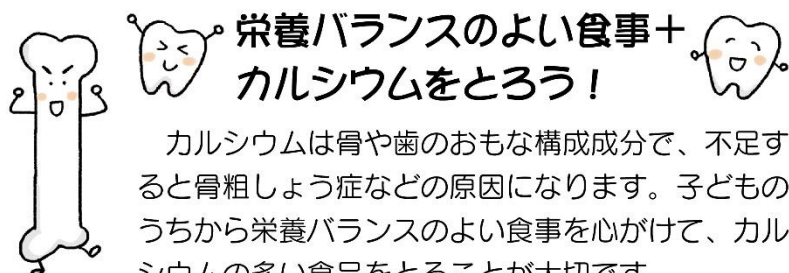
好きなところは？



「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。



栄養バランスのよい食事+カルシウムをとろう！

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分で、不足すると骨粗しょう症などの原因になります。子どものうちから栄養バランスのよい食事を心がけて、カルシウムの多い食品をとることが大切です。

野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや加熱方法などを変えてみるのもよいでしょう。

給食レシピ紹介

たけのご飯

〈材料〉

米 3合 茹でたけのこ 200g 人参 油揚げ 鶏肉

※ ・だし汁 700cc ・醤油 大3 ・塩 1つまみ ・味醂 大1 ・酒 大1

作り方

1. たけのこは半月切りの薄切りにしておく。米は洗ってザルにあげておく。
2. 人参、油揚げは千切り、鶏肉は細かく切っておく。
3. ※を鍋で煮たてて、1と2を加え10分程あくを取りながら煮立て、鍋ごと(汁ごと)冷まして置く。
4. 冷めた3を具と汁にわけろ。
5. ザルにあげておいた米を炊飯器に入れ、4で分けた汁を目盛りよりやや少なめにいれ具を乗せ炊く。
(具からも水分がでるので)

さつま芋甘煮

〈材料〉

さつま芋 200g 砂糖 大2 味醂 大2

※さつま芋100gに対して砂糖、味醂は各大1。醤油大1を入れるとおかずにもなります。

作り方

1. 輪切りにして、水にさらしておく。
2. 鍋又はフライパンにさつま芋が均等に(重ならないように)並べる。
3. さつま芋の8分目まで水を入れて、調味料を入れて水分がなくなるまで煮詰める



今月から給食のレシピを少しづつお伝えしていきたいと思います

レシピのリクエストがあれば連絡帳にて記入していただければと思います。

いやなが保育園のお味噌汁は、大根、人参、キャベツ、玉葱、白菜等の野菜を千切りにしてだしでよく煮たものを、味噌をといてだしています。お魚やお肉の付け合わせのお野菜のお浸しはちょっと苦手でもお味噌汁入っているお菜は食べれる！という味噌汁マジックですね。

園長先生のお知り合いの方から、立派な生のたけのこを頂きました。たけのこの皮をオレンジズさんが、「硬い！」「まだまだでてこない！」「毛があるんだ！」とむいてくれました。

早速たけのご飯にしてお昼にだしました。「むいたよね！」といいながら「おいしい」と食べてくれました。