

食育だより

令和3年度4月わかば保育園

岩付 朋華

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりです。給食やおやつの時間が楽しく、待ち遠しい時間になるよう、職員も心新たにおいしい給食作りを目指していきます。お子様の食についての悩み、質問、気になる作ってみたい献立等ありましたら、気軽に声をかけてくださいね。 岩付 望月 大石

●お楽しみ給食で世界旅行●

今年度のお楽しみ給食はオリンピックにちなんで、「世界の料理」です。毎月違う国が登場します。世界ではどんな言葉で挨拶をするのかな、この国はどこにあるのかななど、給食と合わせて、様々なことを紹介していきます。早速4月は日本からも近く、旅行先としても人気だったあの国です！さあ、どこでしょう？

- ヒント①キムチが有名
 ヒント②アイドルがたくさんいるよ
 ヒント③「ありがとう」は「カムサハムニダ」というよ
 ヒント④こんな形↓の国だよ



★給食は毎日玄関ホールに一言メモをそえて展示してありますので、ぜひご覧下さい！

＊ランチルームのお約束＊

うさぎ組からぞう組のお友だちが給食・おやつの時間はランチルームにきて、食事をします。その際に合言葉にしているのが『おかしのお約束』です。

- お おさらをぴかぴかにしよう
 か かっこいいしせいになろう
 し しずかにまとう



このお約束を大切にして、ランチルームでの時間を過ごしています。一生懸命自分でお皿をぴかぴかにできると、「ぴかぴかビーム！」と自慢げにお皿を見せにきてくれる姿に、給食職員はいつも元気もらっています。

食事で花粉症の症状を抑える！？

最近子どもたちにも花粉症が目立ちます。その症状を食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ・ビタミン D、ミネラル、食物繊維を多く含む野菜をたっぷり食べる(干し椎茸やしらす、わかめやひじき、れんこんやごぼうや大豆、芋類などです)
- ・DHA や EPA を多く含む青魚を積極的に食べる
- ・症状を誘発しやすい、甘いものや肉類はほどほどに…

<お花畑サラダ>

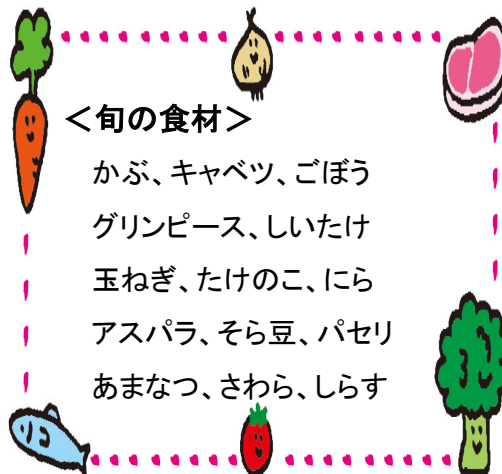
●作り方●

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れ、ふわっとラップをし、レンジ600w1分半加熱し、水気をしぼります。
- ②人参はいちょう切りにし、耐熱皿に入れ、大さじ1の水をかけ、ふわっとラップをし、レンジ600w1分40秒加熱します。
- ③きゅうりは輪切りにし、軽く塩もみをして、水分を絞ります。
- ④ハムは2cm角に切ります。
- ⑤りんごはいちょう切りにし、塩水につけておきます。
- ⑥酢、砂糖、塩を耐熱皿に入れ、レンジで温め、砂糖と塩をしっかりと溶かしたところに油を入れ、よく混ぜます。
- ⑦すべての食材と⑥を和えて完成です。

★お花畑のようにカラフルなサラダです。たくさんの食材が入るので、野菜が苦手な子も食べやすいと思います！

<旬の食材>

- かぶ、キャベツ、ごぼう
 グリンピース、しいたけ
 玉ねぎ、たけのこ、にら
 アスパラ、そら豆、パセリ
 あまなつ、さわら、しらす



- 材料●4人分
 キャベツ…100g
 ハム…40g
 人参…1/5本
 きゅうり…1/2本
 コーン缶…30g
 りんご…1/4個
 油…大さじ1
 酢…小さじ2
 砂糖…小さじ2
 塩…ひとつまみ