

「おいし〜い」通信

あおい保育園
給食日より
R5.2.7

立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。
2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。体を温める料理で体温を上げ、厳しい寒さを乗り切りましょう。

2/3には豆まき会がありました。子ども達に何鬼を退治するのか聞いてみると、「怒りんぼ鬼を退治する！退治した後は優しい鬼になるんだよ」と教えてくれました。世の中の嫌な鬼を退治して、今年もみんなが健康で幸せに過ごせますように☆彡



命をいただく



柳先生から、「いただきます」という言葉には、命をいただくという意味があるんだよ。そして、みんながご飯を食べられるまでには色々な人たちが関わってくれていることへの感謝の気持ちも込められていることや、命の大切さについて話をしてもらいました。その後、アジを観察したり、さばいてもらうところを見学しました。

口があいたよ〜



ここに骨があるんだね



見て、触れて、味わうことで、より食材への感謝の気持ちを感じることができたのではないのでしょうか(-)



おいしい!



学校給食試食会

小学校の給食はどんなメニューがでるの？量はどれくらい？配膳の仕方はどうやってするのか？と興味津々の子ども達。先日の学校給食試食会では小学校で使う食器で小学校で食べる量の給食を味わいました。あわせて「命をいただく」「旬について」の話もしましたのでご紹介します！



ごはん ハンバーグきのこソースかけ
ポテトと豆のチーズ焼き ABCスープ



スープの中のアルファベットを探したり、おいしそうにハンバーグにかぶりつく子も(-) 小学校の給食が楽しみだね!

～食べもののおいしい季節 旬～

旬は「一年で一番おいしくて、たくさん採れる時期、そして栄養満点」という話をしました。

みんなの体はみんなが食べた物からできているので、少しでもおいしくて栄養があるものを食べてほしいという想いを込めて給食を作っていること、お家の人もそういう気持ちでご飯を作ってくれているんだよということを伝えました。



旬を味わおう! みぞれ和え

《材料 4人分》

ブロッコリー・・・1/3個
人参・・・1/4本
白菜・・・1枚
大根・・・2cm厚さの輪切り
かまぼこ・・・1/6個

合わせ酢・・・大さじ2/3
砂糖・・・大さじ1/2
塩・・・適量

冬の大根は甘味が増しておいしいですよ！大根おろしを合わせ酢と合わせた「みぞれ酢」で和えた、彩りのきれいな一品です。

《作り方》

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でる。人参は千切り、白菜は1cm幅に切りそれぞれ茹でる。かまぼこは細切りにする。
- ②大根はすりおろし、ザルにあげて水気を切っておく。
- ③①、②を合わせ酢で和える。