



# 食事だより



今月の献立テーマは「世界の料理」です。

保育園では日本食を中心に、洋食・中華料理をバランス良く取り入れています。今月は特に世界料理を豊富に使用した献立になっています。

その都度エントランスの掲示板などでご紹介していきますので、どうぞご覧になってください。

～世界の食育を紹介します～

## ① 食へのこだわりが強い国民性 “イタリア”

大切にしているのは、伝統や食生活を重要視した「スローフード」です。

食べものを暮らしの中心に捉えること、家族とゆっくり食事をとること、おいしく調理されたものに感謝すること、などの想いが込められています。

前菜・パスタ・メイン・デザート伝統ある食事スタイルを給食でも実施している所があります。

## ② 美食の国 “フランス”

栄養バランスや味覚を養うことに重点を置き、「味覚に関する正確な言葉づかいや表現力を養う」という食育目標があります。

## ③ 自由の国 “アメリカ”

1日に5種類5カップ（両手5杯分）の野菜や果物を摂取しようという「ファイブ・ア・ディ（5 A DAY）」が実施されています。現在30カ国以上で展開され、日本には「1日に5皿分（350g）以上の野菜と200gの果物を摂りましょう」というスローガンがあります。

子どもたちが様々な国の料理に触れ、食への興味がさらに深まると良いです♪



## ★簡単クッキング★

<パステル・デ・チョコロ（チリ）> ～挽肉のとうもろこしグラタン～ 6/15(金)の昼食に出ます！

大人2人、子ども2人分

|           |              |        |            |            |     |
|-----------|--------------|--------|------------|------------|-----|
| ・クリームコーン缶 | 60g          | } A    | ・豚ひき肉      | 150g       | } B |
| ・バター      | 3g           |        | ・鶏ひき肉      | 150g       |     |
| ・牛乳       | 18g（大さじ1強）   |        | ・玉葱        | 180g       |     |
| ・塩        | 0.5g（小さじ1/6） |        | ・砂糖        | 2g（小さじ1/2） |     |
|           |              | ・塩     | 1g（小さじ1/6） |            |     |
|           |              | ・オリーブ油 | 3g（小さじ1）   |            |     |

① Aを鍋に入れて、混ぜながらバターが溶けるまで温める。

② Bをボウルに入れ、良く混ぜる。

③ 耐熱皿に②を敷き詰め、①をまんべんなくかける。

④ 200℃のオーブンで約30分くらい焼く。



※クリームコーン缶のかわりに、茹でたとうもろこしをフードプロセッサーにかけて使用しても美味しいです。

お好みでBの材料に、にんにく少々、こしょう少々を加えても♪