



食事だより



今年度もいよいよ残りわずかとなりました。この1年で大きく成長した子どもたちの姿が嬉しく、頼もしさを感じているこの頃です。

今月はまとめとして、今年度の献立のテーマとクッキングを少し振り返ってみることにしましょう。

●絵本に出てくる料理（5月、9月）

絵本に出てくる料理を再現しました。また、絵本を保育士に読んでもらい、それを実際に子どもたちに作ってもらいました。子どもたちも朝からわくわくしていたようです♪

●世界の料理（6月、1月）

6月は世界各国の料理を取り入れ、クッキングも行いました。「今日はここどの料理でしょ?」と世界地図を指し、世界地図にも興味を持っていました。

1月は世界のおせち料理を取り入れました。日本の伝統のおせちにも触れました。おせちの由来に興味を示す子どももいました。

●梅干しを使った料理（8月）

子どもたちが6月後半から7月にかけて作った梅干しを使ったメニューを取り入れました。梅干しを使ったメニューが出ると「これ、作った梅干しだよね☆」と嬉しそうに食べていました。

●味噌を使った料理（2月）

日本各地の味噌や中国の味噌を使った料理を取り入れました。九州麦味噌・仙台味噌・信州味噌を使った味噌汁のクッキングを行いました。

今年度も8K味噌を作り、昨年度の味噌を種味噌として使い、色や香りの違いを感じました。ゆでて潰した大豆をペロリ♪「美味しい〜!」、昨年の8K味噌をペロリ♪「しょっぱい!!」と味の違いも感じました。

来年度も新しい発見や、いろいろな食材や料理に触れて楽しんでもらえるようなメニューやクッキングを取り入れていかれたらと思います!

★簡単クッキング★

ささみのゆかりチーズ焼き 大人2人 子ども2人分

- 鶏ささみ 5本(250g)
- パン粉 大さじ6
- 粉チーズ 大さじ2
- ゆかり 大さじ1
- オリーブ油 大さじ2
- 油 適量

A

①鶏ささみは筋を取って、食べやすい大きさのそぎ切りにする。

(斜めに薄く切る)

②ビニール袋(ボウルでも可)に①を入れ、オリーブ油を揉み込む。

③バットにAを入れてよく混ぜ合わせ、②の両面にしっかりとつける。

(アルミホイルやラップの上で行うと、洗い物が少なく済みます。)

④フライパンに油を入れて熱し、弱めの中火で③を焼く。

⑤焼き色が付いたら裏返して、焼く。両面に焼き色が付き、中まで火が通ったら完成。

鶏ささみではなく、胸肉でも作る事ができます。

ゆかりとチーズの相性がよく、お弁当や

おつまみにもオススメです。

お財布にも優しいのでぜひお試しください。

★3/18(月) 昼食にです★

