

# 食事だより



キッチンでの料理をおいしいと伝えてくれる子どもたちからキッチンの先生たちもおいしい料理をみんなに作ろ う!といつも元気をもらっています。今年度も日々の給食や食育活動で食に関心を持ってくれる姿が見られました。

## 〈10月 世界料理 • 1月 郷土料理〉

部屋やエントランスに貼った地図と料理を見て、出る日を楽しみにしている姿や食べたことがある料理を 伝えてくれる姿が見られました。地図を見て覚えた北海道の形。牛乳パックに書いてある北海道の形がある と「ほっかいどうあったよ!」とすぐに見つけて教えてくれる子もいました。

# 〈2月 恒例の'みそ作り'〉

今年はみそ作りに使う大豆だけでなく、あずきや青大豆等様々な豆に触れてみました。みそ作り当日、使 う豆はどれかクイズをするとすぐに「だいず!」と答える子どもたち。歴代のみそを試食し、色や味の違い によって好みが分かれていました。完成は半年後。作ったみそはクッキングや給食で使っていきます! これからもおいしいメニューや子どもたちの興味がわく、クッキングや食育を体験できることを考えていきます!

#### 【きっちんよりお知らせ】

保育園で使用を控えている食材について一部変更致します。食物アレルギーの原因食物として、ナッツ類・熱帯産果物がここ数年増加傾向にあります。 それに伴い、園での使用を控える食品に加えました。 食物アレルギーを誘発しやすい為保育園で使用を控える食品の追加・・・ごま以外のナッツ類(く るみ、アーモンド、ピーナッツ、ココナッツ、カシューナッツ等)、熱帯産果物(マンゴー、パパイヤ、アボカド等)

#### <今月の栄養価(平均値)>

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分

21.7g 234g 2.3 g ※保育園では、これくらいの量が摂れるという目安です。これらの栄養素は 3歳児以上 532Kcal 1~2歳児 485Kcal 19. 2g 256g 1.9g 乳幼児期にとても大切です。ご家庭でも補っていただけたらと思います。

## ★簡単クッキング★

### **<福島県の郷土料理 こづゆ> 4人分** 3/27(月)の昼食に出ます!

• ホタテ干し貝柱 3~5個

・糸こんにゃく 1袋

・きくらげ 8g

てまり麩 小袋半分

◎調味料

• 醤油 大さじ2

• 酒 大さじ2

• 塩

少々 顆粒だし 少々

## ~作り方~

• 里芋 4個

人参 1本

- ①干し貝柱は、かぶるくらいの水に浸けて戻す。この時の戻し汁はとっておく!
- ②戻した貝柱を粗めにほぐす。きくらげを水に浸けて戻す。戻ったら小さめに切る。
- ③人参、里芋は1cm厚のいちょう切り、糸こんにゃくは3cm程に切る。
- ④てまり麩を水に浸けて戻し、水気をしぼる。
- ⑤干し貝柱の戻し汁と水、顆粒だしを鍋に入れ、中火にかける。
- ⑥切った具材、残りの調味料を鍋に入れ、5分ほど煮る。仕上げに、てまり麩を入れ、さっと加熱して完成!

干し貝柱のだしで作り、お正月やお祝い事、人が集まる時にふるまわれる料理です。今年度の締めくくりにキッチンより 温かい一杯を振る舞います(\*^^\*)

