



雨も多くなり、日差しも強く感じるようになりました。
子供たちも、雨の降らない日はどろんこ遊びや水遊びに夢中になっています。
食欲が落ちる季節なので、今月はさっぱりとした献立になるように気をつけています。気になるメニューがありましたら声をかけてください。

H22.7.1 栄養士 瀬戸口美恵

☆調査票へのご協力ありがとうございました☆

好きな料理の第1位はカレーライスでした。不動の人気です。嫌いな食材は野菜類が多く、これも毎年変わらない状況になってきました。
今までは、子供たちに気づかれないように、刻んで調理していた野菜も、今は、大胆に大きく切っています。
苦手な食材をごまかして食べさせるのではなく、苦手な食材の名前を知り、ちゃんと向き合えるようになってくれると嬉しいです。

3時のおやつは、腹持ちのする手作りおやつを心がけています。夕食前のおやつは、できるだけ控えるようにすると夕食を意欲的に食べてくれると思います。ご協力をお願いします。

☆給食の展示始めました☆

6月から正面玄関入り口に、お昼ご飯の展示をしています。
お迎え時に、子供たちと一緒にご飯の話しながら、見て頂けると幸いです。
また、気になる給食がありましたら、レシピを紹介するので、近くの先生に声をかけてください。



☆梅シロップ☆

6月のクッキングで梅シロップと梅干を作りました。氷砂糖が溶けていくのを楽しく観察し、「いつ飲めるの〜?」と待ち遠しい様子でした。待ちに待った梅シロップの味は格別だったと思います。季節の保存食を子供たちに伝えることができました。

レシピを紹介します。



☆梅シロップ☆

梅2kg 氷砂糖kg
ピンを消毒して梅と氷砂糖を交互につめていく。氷砂糖が溶けたら、できあがり!

☆梅干☆

梅2kg 塩18%(360g)
ピンを消毒して梅と塩を交互につめていく。重石をして梅酢が上がるのを待つ。梅酢が上がったら、しそをもんで入れる。

☆切干大根作り方☆

千切り大根25g 豚肉60g 人参40g

糸こんにゃく40g 油揚げ30g
高野豆腐2個 乾燥しいたけ4枚
ざらめ10g 濃い口醤油15g

- ①干し大根、しいたけを水でもどして食べやすい大きさに切る。
- ②野菜類を食べやすい大きさに切る。
- ③豚肉を炒めて、材料を全て入れ、しいたけのもどし汁でじっくり煮る。
- ④材料に火が通ったら、ざらめ醤油をいれ味が整ったら完成☆

☆よく噛んで食べましょう☆

子どもの咀嚼力が低下していると言われてます。食べ物をよく噛むと、あごが強くなる、歯並びがよくなる、唾液の分泌がよくなり消化吸収が促進される、脳の働きが活発になるなど、いいことがたくさんあります。噛みごたえのあるメニューをとりいれたり、噛む手本を見せたりしながら、咀嚼の大切さを子供たちに伝えていきたいです。