

和食室より

毎月各クラスで年齢に合わせた食育を行っています

触る、見比べる、触感（ふわふわ・硬い・ドロドロなど）、味覚（甘い・酸っぱい・苦いなど）、温度（温かい・冷たい）などといった食材に対する感覚を意識する食育や、食事のマナー、挨拶や衛生、箸やフォークなどの練習やお皿を支えて食べるなど、日々の食事の中の所作についてもきちんと学ぶ機会も設けています。

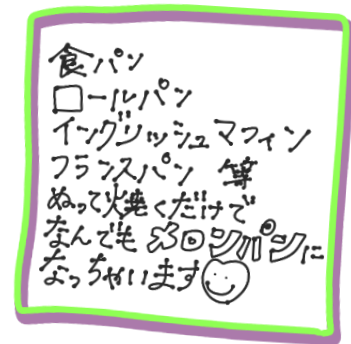
又、年長と年中は、年に二回魚屋さんに来てもらい、魚の解体を見学しています。目の前で見る機会はなかなか無いので、子どもたちは楽しみにしている様子が伺えます。食育を行った食材は、その日はとても良く食べます。いつもは苦手意識がある食材でも、楽しく触れたことで食べられたという声も良く聞こえてきます。知ることが苦手を克服する一つのきっかけになるのではないかと思います。



今日のイチオシレシピ

なんちゃってメロンパン

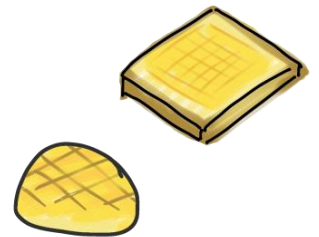
バター 12g 薄力粉 9g
グラニュー糖 6g グラニュー糖 上から振りかける用



- * バターを軟らかくします。
- * グラニュー糖と薄力粉を加え、よく混ぜます。
- * お好みのパンに塗り、上からグラニュー糖をふりかけます。
- * 包丁の背やナイフなどで格子状に模様を入れます。
- * トースターなどで5分程度お好みで焼いて完成です。

★塗りにくい時はパンを少し温めると塗りやすいです。

★薄力粉の中にココアパウダーやストロベリーパウダーなどを入れてアレンジするのも楽しいです。



大豆ミートが大活躍 調理師 荒井

我が家の子どもたちは豆が苦手なようで、ひじき煮の中にある小さな豆をよけて食べています。そこでキャベツ、少量の豚肉と大豆をミキサーにかけ大豆入りのメンチカツやミートソーススパゲティのお肉として出したところ、気付かず食べていました。

今はスーパーマーケットでお肉みたいな大豆が販売されています。大豆が苦手な人でも食べてくれるのではないかと思います。