

給食室より



隠れ脱水に注意

気温が上がり、じめじめした日が続くようになってきました。体が暑さに慣れていないこの時期は隠れ脱水になりやすいとされています。意識的に水分補給や塩分補給をしてほしいですが、なかなか難しい部分もあるかと思えます。梅雨の季節は、普段の食事の塩分を少しだけ上げて、少し汗をかいても大丈夫なようにしておくのが良いと思います。だからといって、ともしょっぱいものは味覚の形成に大切な乳幼児期には刺激が強く、また体への負担も大きくなるので、どれか一種類の料理のみ、ほんの一つまみの塩を足すなどが良いと思います。すまし汁やみそ汁など汁物が違和感なく摂取量を増やせると思うのでぜひやってみてください。



イカの解体見学

つき組とほし組は例年食育の一環として、魚屋さんに目の前で大きな魚（鮭・ぶり）を解体して頂いているのですが、5月のほし組はイカの解体を見学しました。

事前にイカについて図鑑などで調べ、疑問点を挙げておき、当日は少人数ごとに目の前でイカをさばいてもらい、その都度質問しながら部位や名称などを聞きました。普段は見ないイカの背骨や墨袋、目や口も見せてもらい、直接感触を確かめ、楽しく生き物を知る機会になったと思います。

今日のイチオシレシピ

かりん揚げのたれ

お肉（お好みの物）	300g	片栗粉	適量
白ごま	10g		
★	しょうゆ	砂糖	20g
	酒	水	960 cc

- ①★の調味料を鍋でしっかりと煮詰めます。
- ②お肉にお好みの下味をつけます。
- ③片栗粉を付けて揚げ、揚げたお肉を①にくぐらせます。
- ④仕上げに白ごまを振りかけて完成です。

鶏モモ肉やささみ、園では鶏レバーを使用して提供しています。
鶏肉レバーなら癖も少なく、とても食べやすくなります。
甘辛いタレでご飯が進む味付けです。



ガーデニング 調理師 木下

今年の春からベランダで植物を育て始めました。初心者なので葉っぱが枯れてしまったり、虫に食べられたり、病気になったりと失敗続きです。ただ水をあげれば良いと思っていましたが、肥料をあげたり、殺虫剤をまいたり、日当たりを気にしたりと調べながらはまってしまいました。園の素敵な花壇を目指して頑張っ続けていこうと思います。

