

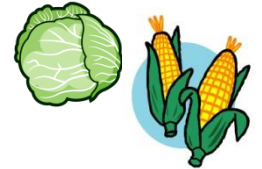
給食室より



食育活動を行っています

毎月各クラスで工夫を凝らした食育を行っています。キャベツやレタスをちぎる、きのこをほぐす、とうもろこしやそら豆を剥くなど定番の事から、すいか割り・野菜の色水遊び・水耕栽培など幅広く行っています。五感（見る・触る・嗅ぐ・聞く・食べる）を使って感じられるように様々な方面から食育としてアプローチをして、子どもたちの興味関心を深めていけるようにしています。普段は苦手としてあまり食べない人も、食育で食材に触った日は少し口にしてみようといった姿がよく見られます。知るキッカケ食べるキッカケとして重要な機会になっていると考えています。

今後も様々な食材に触れ、また食材だけでなく道具や行事などいろいろな事を伝えていけるように、行っていきたいと思います。



食材の実物展示

食育の一環として、給食中にその日に使用した野菜などの現物を展示しています。好きに触って匂いを嗅いだり潰したり、食べる前でもあとでも楽しく野菜に触れています。野菜の展示があるだけで、料理の中に見つけた時に喜びを感じられ、食べてみようと思ってくれることが多くあります。

先日の郷土料理で提供した落花生も殻付きで遊べるように置いておいたところ、楽しく殻剥きをする姿がありました。「お手伝いをお願いしよう」と思うと少しハードルが高く感じてしまうかもしれませんが、切る前に野菜を見せたり、少し触ったりするだけでも何か変わるきっかけになるかもしれません。

今日のイチオシレシピ

イワシの梅煮

いわし（切り身）	500g
食塩	1g
酢	50g
酒	20g
しょうゆ	25g
砂糖	10g
みりん	10g
しょうが	5g
梅干し	30g

1. いわしに食塩を振って少し置いておく。
2. しょうがをスライスにし、梅干しは種を取って叩いておく。
3. 調味料をすべて合わせ、しょうが・梅干し・いわしを入れ煮る。
4. 水分が半分程度になったら完成です。

*いわし、さんまなど小骨が気になる青魚におすすめです。
骨まで食べられるので、内臓を取った状態の輪切りも良いでしょう。

*園ではほぐしてごはんに混ぜました。

梅のさっぱり味と、旬のさかなの栄養を食べて、暑さを乗り切りましょう！



家で簡単な食育 調理師 田野

我が家では最近豆苗を育てています。野菜が苦手な娘は豆苗に興味を持ち、成長する様子を楽しみにしています。

最近では100円ショップで豆苗プランターが売っていて、お手入れが簡単に出来るのもあるのでおすすめです！