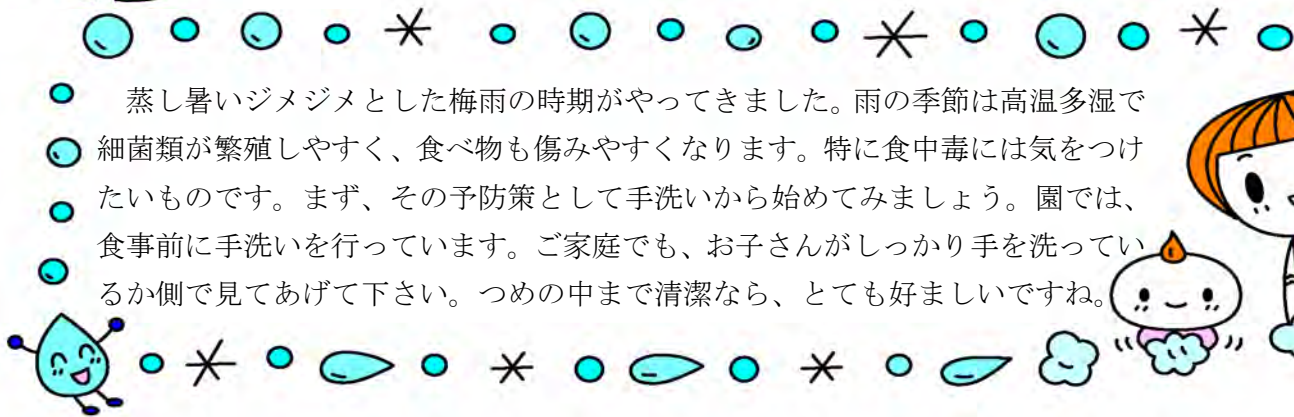


# つゆ 6月 給食だよ!



令和4年 6月  
栄養士 照屋恵美



- 蒸し暑いジメジメとした梅雨の時期がやってきました。雨の季節は高温多湿で
- 細菌類が繁殖しやすく、食べ物も傷みやすくなります。特に食中毒には気をつけたいものです。まず、その予防策として手洗いから始めてみましょう。園では、食事前に手洗いを行っています。ご家庭でも、お子さんがしっかり手を洗っているか側で見てあげてください。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



## 5つの子ども像

楽しく食べる子どもに

- 1 お腹がすくリズムのもてる子ども
- 2 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 3 一緒に食べたい人がいる子ども
- 4 食事づくり、準備に関わる子ども
- 5 食べ物を話題にする子ども

### 厚生省が進める食育の指針 ~5つの子ども像~

食育の指針として目指すべき「5つの子ども像」に沿った姿が、給食や家庭での食事を通して自然と身についていきます。年長児クラスとなれば「食事づくり、準備に関わる子ども」の実践にも十分に活かせます。使い慣れた食器や食具は教材として活用でき、「乱暴に扱うと割れてしまう」「器に盛られた食事は、丁寧にゆっくりと運ばないとこぼれる」など、食器を通して基本的な食育の経験が生まれることでしょう。養護的側面・教育的側面の両面から見ても、食器や食具の使い方に加えて大切なもう一つの要素はコミュニケーションです。「おいしいね、一口でも食べてみない？」などの声かけをはじめ、安心して食べられる環境や笑顔が溢れる空間で子どもの育ちを応援していくことが、何よりの食育の実践です。

### さばのノルウェー風

材料 (2人分)

さばの切り身2枚

酒大さじ1 塩少々

小麦粉適量 サラダ油大さじ1

●しよース大さじ3 ●ケチャップ大さじ2

●水大さじ4 ●はちみつ大さじ2

●にんにく(すりおろし) ひとかけ



作り方

- ① さばに塩・酒をふってしばらく置いておく。
- ② さばの水分をペーパーでふき取り、小麦粉をまぶして、油を敷いたフライパンで両面焼く。
- ③ ● のついた調味を混ぜ合わせ②に入れて、照りのいい状態まで煮詰める。
- ④ 両面にとろみのあるタレがからんだら盛り付ける。

「ノルウェー風」という名前は、もともとナッツを使う味付けを指す言葉だったのだそうですが、昭和30年代にそれまで大和煮だった鯨肉を揚げ物にして給食に登場させたとき、ピーナッツを使うあんかけ料理が人気になかったため、名前はそのままにナッツを抜いて今の味付けになったといわれています。現代では、鯨肉もなかなか手に入らなくなってきて給食のメニューから消えていきましたが、肉や魚の竜田揚げにケチャップを使った料理のことを「ノルウェー風」というようになったそうです。料理名で国の名前を使う料理はいくつかあります。オランダの国旗の彩からオランダ揚げやウインナーを使ったアメリカンドックなど他にもいろいろありますので、お子さんと一緒に探してみてください!