



給食だより

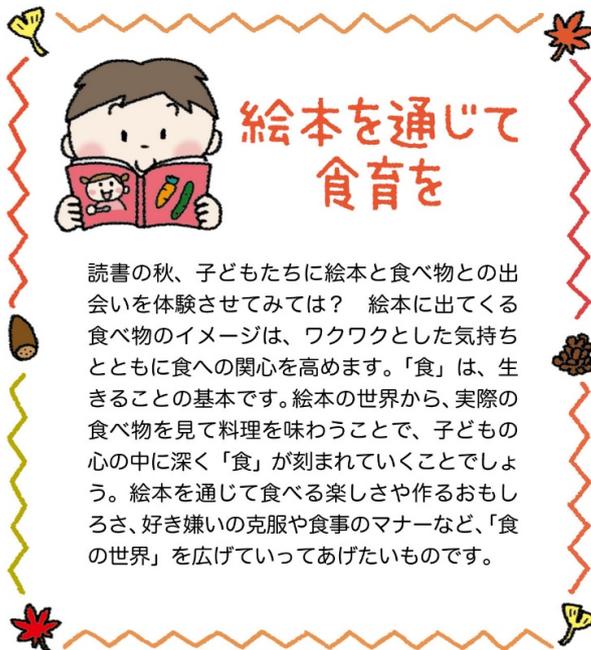
令和2年 9月
栄養士 照屋恵美

食欲の秋到来ですね～（^v^）

しかし、沖縄の夏はまだまだしばらく続きます。水分補給は十分行い、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを身につけ、体調管理に心がけましょう。

給食では、食品の持つ異なった栄養素を上手に組み合わせ、子どもたちがしっかり栄養が摂れるように、いろんな食品を食べられるように工夫しています。入園・進級時には、なかなか食べることが出来なかった子ども達も、少しずつ食べれる食材が増え成長してきています。

子どもは苦手な食材も経験を繰り返すことで、「美味しくない」⇒「美味しい」と味覚が変化していきます。味覚が未熟な子どもの成長は、大人がしっかりと正しい知識を伝え、育てていかななくてはなりません。ご家庭でも、子どもと楽しみながら食育に取り組んでみてはいかがでしょうか～



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

こどもも食べられる！チーズタッカルビ



- 材料
- ・鶏モモ肉 350g
 - ・キャベツ 1/4 個
 - ・じゃが芋 1 個
 - ・玉ねぎ 1/2 個
 - ・しめじ 1 袋
 - ・ピザ用チーズ 150g
 - ・油
- 調味料
- ・ケチャップ 大3
 - ・みりん 大1
 - ・みそ 大3
 - ・卸ニンニク
 - ・生姜少々

作り方

- ①野菜は食べやす大きさに切り、鶏肉・じゃが芋は一口大カット
- ②じゃが芋はレンジで3分蒸す。
- ③ホットプレートで鶏肉、野菜を炒めて調味料を加え蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
- ④蓋をはずし、中央に隙間をあげチーズをの再度蓋をして2分程焼きチーズを溶かして出来上がり。

おにぎり



ごはんをたいて、手の平に水をつけて、塩をつけて、あつあつごはんをぎゅっ、ぎゅっ。まんまかに梅干をうめて、もう一度ぎゅっ、ぎゅっ。手の中にくるっ、くるっと回して、海苔を巻けば、おにぎりのできあがり。たくさんできた。はい、どうぞ。ご飯の湯気、すっぱそうな梅干し、そしてにぎられたおにぎりの海苔の質感.....見るほどに食べたくなって思わず手がのびる、おいしそうなおにぎりの絵本です。

やさいのおなか



野菜に興味を持たせたかったら絶対これ！シルエットになっている野菜達の断面図のクイズは意外と難しく、大人だって熱くなっちゃいます。小さな子が本物の野菜を見て、この絵本を思い出す瞬間の表情が楽しいのです。

厨房コラム

9月の季節は秋ですが、残暑でまだまだ暑いです。熱中症にならないように水分・ミネラル栄養をしっかり摂って、体調管理に気を付けて生活しましょう。

PS. 早めに起きて、朝食をしっかり食べてから登園しましょう。充実した一日を子供たちが過ごせるように。