

給食だより

5月号

2022. 4. 28
ひまわりさかえこども園

風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい生活にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきた頃かと思えます。

楽しい食事時間の中で、好き嫌いなく色々な食材をバランスよく食べて、元気いっぱいにご過ごしましょう。

端午の節句

5月5日は『こどもの日』ですが、昔から「端午の節句」として、こいのぼりや武者人形を飾り、菖蒲(しょうぶ)の湯につかって子どもの成長を祝います。この節句に食べられるお菓子は、ちまきやかしわ餅があります。
《ちまき》中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。
《かしわ餅》新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという柏でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

好き嫌いをなくすために

子どもの頃は好き嫌いが多いものですが、バランスの良い食事には好き嫌いは大敵です。好き嫌いはずぐにはなくなりません。嫌いなものは強要せず、調理方法や盛り付けを工夫しながら、食べやすい調理で慣れていきましょう。

★好き嫌いの原因は？

嫌な経験が残っている

無理強いや嘔吐など、嫌な経験の記憶が原因になることがあります。

加工食品の日常的な利用

子どもの頃から、日常的にインスタントラーメンやスナック菓子などのうま味を強調したものを食べていると、苦味や酸味といった微妙な味をもつ野菜を味わえなくなります。

味覚の未発達

野菜などの苦味や酸味は本能的に嫌う味で、繰り返しの学習で食べられるようになります。

うまく咀嚼できずに苦手意識を持つ

咀嚼機能に合う食事を提供しましょう。

★苦手な食材は調理法を工夫しましょう！

- ◎レタス⇒加熱してスープやチャーハンに入れる
- ◎トマトや豆⇒皮を取り除く
- ◎こんにゃくやキノコ⇒小さく切って弾力を抑える
- ◎にんじん⇒ホットケーキミックスにすりおろして混ぜる
- ◎ほうれん草⇒バターやソテーやごま和えなど調味料を加える
- ◎ブロッコリー⇒シチューなどトロみのあるものに入れる

そら豆とグリーンピース

これから初夏に向けて出回る旬の豆。さやの中で寒い冬を耐え忍んできましたがようやく暖かくなり食べごろの時期に入りました。幼児組さんには、さやむきのお手伝いをしてもらい、むいた豆を給食でおいしく食べようと思います。
亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚をご家庭でも楽しんでみてください。

そら豆のつくね揚げ

(作り方)

材料(4人)

- そら豆 160g
- 鶏ひき肉 300g
- 豆腐 80g
- しいたけ 4枚
- 人参 1/2本
- 玉葱 1/2個
- パン粉 40g

調味料

- しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 生姜汁 小さじ2
- 揚げ油 適量

- ① そら豆は、塩茹でをし、粗めにつぶす。
- ② 豆腐は手でつぶす。しいたけ、人参、玉葱はみじん切りにする。
- ③ ボウルに、鶏ひき肉、①と②の材料、パン粉、調味料を入れ混ぜる。
- ④ 手またはスプーンなどで一口大にまとめながら、170℃の油に落とし、中までじっくり火を通し、きつね色になるまで揚げる。

☆そら豆がなければ、枝豆やグリーンピースでも代用できます！

