

給食だより 6月

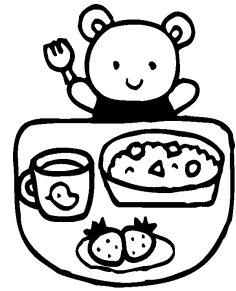
今月の給食目標 「苦手なものでも一口は食べてみよう」

やまと保育園
平成29年6月1日

あじさいの花が美しく映える季節になりました。
今月のおやつにはあじさいヨーグルトが出ます。四角に切ったぶどうゼリーをヨーグルトの上に散らし、あじさいの花びらにみたてたものです。子どもたちにも人気のメニューです。お楽しみに!!

☆生野菜よりも温野菜を・・・☆

子どもは食体験が十分でないため、口触りが悪かったり、繊維っぽいもの、硬さを感じるものは嫌うことが多いです。
このため、生野菜はあまり好きではありません。また、サラダにする生野菜はかさばるので、食べたようでも意外に量が少ないのです。
野菜は、炒める、煮る、茹でる、蒸すなどするとカサが減って量もたくさん食べられるようになります。
子どもには、柔らかく、小さく切るなど食べやすく調理した野菜がおすすめです。



☆よく噛んで食べる習慣を☆

よく噛んで食べることは子どもの健全な成長発達に欠かせない生活習慣であり、非常に大切なことです。幼児期にしっかり噛む習慣をつければ、生涯にわたっての健康習慣となります。

○よく噛んで食べる効果○

1. 消化をよくする
噛めば噛むほど唾液の動きで消化・吸収率がよくなる
2. おいしさを生み出す
咀嚼により、食べ物本来の味を味わう事ができる
3. 歯や歯茎を強くする
歯茎の血行がよくなり、健康な歯の土台をつくる。虫歯予防にもなる
4. 噛む動作は、あご、顔、頭部の筋肉を発達させる
5. 脳の機能を活性化させる
噛むことで脳細胞が刺激され、脳の機能を活性化させる



- 今月の新メニュー
- ・豚肉の香味焼き
 - ・切昆布の煮物
 - ・梅としらすの混ぜおにぎり

☆おすすめメニューレシピ☆

今月の新メニュー 豚肉の香味焼き

【(大人2人+子ども2人分)】

(材料・分量)

豚肉	270g
しょうが	少々 (3g程度)
酒	10g (小さじ2杯)
A 醤油	4g (小さじ2/3杯)
蜂蜜	3g (小さじ1/2杯弱)

(作り方)

- ① しょうがをすりおろし、Aの調味料と混ぜ合わせる。
- ② ①に豚肉をつける(10分程度)
- ③ フライパンに油を入れ熱し、②の豚肉を焼く。

☆今年度の食育の取り組み☆

5/19に3~5歳で、きな粉蒸しパンを作りました。
調理室の中を見ながら「どれで焼くの〜?」と質問をしたりと、自分たちで作った蒸しパンに大喜びでした。

今後の内容も決定したのでお知らせします。

- 6月2日 (金) 一泊保育夕飯作り
- 9月20日 (水) しゅうまい作り
- 10月11日 (水) カレーライス作り (チキンカレーの予定です)
- 11月1日 (水) 芋煮会
- 1月31日 (水) 5歳おやつ作り
- 2月28日 (水) クレープ作り (ホットプレートを使用します)

☆今月の旬の食材☆

- 野菜・・・アスパラ、さやいんげん、おくら、かぶ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、さやえんどう、そらまめ、トマト、ピーマン
- 果物・・・さくらんぼ、なつみかん、びわ、メロン
- 魚・・・あゆ、いさぎ、いわし、かれい、かわはぎ

