



食育だより



12月は、クリスマスや年末休みなど、家族で過ごす時間も多くなります。子どもたちにも配膳や後片付け、大掃除などのお手伝いをさせ、小さなことでも自分が参加しているという意識を持たせるようにしてみましょう。

また、家族や親しい人との食事は、マナーやコミュニケーションのトレーニングになるだけでなく、子どもに安心感を与え、料理をいっそう美味しく感じさせます。

お米でしっかり栄養補給

お米は、日本の気候・風土の中で、先人の知恵と努力によって育まれた日本人の主食です。私たちの健康を支えているお米には、エネルギー源である炭水化物だけではなく、体の基礎をつくる、たんぱく質や鉄、体の調子を整える食物繊維、ビタミンなど、いろいろな栄養素が含まれています。お米をしっかり食べて栄養バランスのよい食生活をめざしましょう。

★お米の利点

- ごはんの材料は「米」と「水」だけ
- 体調に合わせて水分調節ができる
- ゆっくりよく噛む習慣がつく
- 安定の価格



★お米をおいしく食べる方法

1. お米の選び方

米の味や食感、噛み応えに注目すると、品種による違いを感じることができます。噛む力の弱い子どもには、甘味を感じやすい「少しもちり」「やわらか」な米が食べやすいです。スーパーには、たくさんの品種のお米が並んでいます。それぞれの違いを感じながら、好みの米を選びましょう。

2. おいしさを保つ方法

米は、精米した時点から劣化が進みます。2週間程度で食べきれぬ量を購入し、密閉容器に入れて、冷蔵庫で保存するとおいしさが長持ちします。

クッキング報告

こすも組 こめこめフェスタ

10月に収穫した米を自分たちで研ぎ、クラスで炊飯器をセットしてご飯を炊きました。苦労してもみすりした玄米を1粒も無駄にしないよう、丁寧にやさしく作業しました。

炊きたてのほかほかご飯は、みんなで一口ずつ味見をして「美味しい!!」と感動し、盛り上がっていました。ご飯はおにぎりを自分たちで握って、素材の味を生かした「塩おにぎり」と、保育園の手作り味噌で作った香ばしい「味噌焼きおにぎり」にして、おいしくいただきました。当日の「魚のみそマヨネーズ焼き」も、保育園の手作り味噌を使っていますので、こすも組以外のお友だちや職員も手作り味噌の味を楽しむことができました。



魚の 人気メニュー



和食・洋食どちらにも合うおかず 魚のみそマヨネーズ焼き

材料【子ども二人分】

- 鮭…2切れ (80g)
- 塩…0.5g
- 油…2g
- 味噌…4g
- マヨネーズ…8g
- 玉ねぎ…10g

作り方

- ①生鮭に塩で下味をつける。
- ②玉ねぎはみじん切りにして炒め、粗熱をとる。
- ③油をしいた天板に魚を並べ180℃～200℃で15分焼く。
- ④みそ、マヨネーズ、②を合わせ、③の上ののせてさらに10分焼く。

作り置きできる1品です 魚のマリネ風

材料【子ども二人分】

- 魚の切身(かじき、鮭、鯖など)…2切れ (80g)
- 片栗粉…6g
- 揚げ油…4g
- 三温糖…1.2g
- しょうゆ…4g
- 酢…4g
- だし汁…8g

作り方

- ①魚に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ②三温糖、しょうゆ、酢、だし汁を煮立て、①の魚を入れて煮る。

★ワンポイント★

下味のついた魚に片栗粉をつけてカリッと揚げると、香ばしくなり、子どもは喜んで食べます。魚の生臭さも気にならなくなるので、食べやすくなります。