



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。手の中できゅっ、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 : 今年も年長組が育てているゴーヤーとナスが豊作です。ゴーヤーのかき揚げやチャンプルーも好き嫌いなくたくさん食べてくれます。ナスの方も輪切りにして天ぷらにしたのですがゴーヤーほど進みは良くありませんでした。まだまだ収穫が出来そうなので、次は何を作って食べさせようか考え中の調理員です。