

～ 食べることは、人とつながり 生きること～

給食だより

箕面保育園 給食室 2021年度 3月号 No.

またひとつ大きくなる春がやってきますね

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きますね。3月になり、献立にも春野菜が登場しています。和えものや炊きこみごはんなど、様々な食べ方で旬を味わってほしいと思います。

どのクラスの子もたちも、1年前を振り返るととても頼もしく大きく成長しました。ひまわりぐみさんはあと1月ではありますが残りの保育園生活を楽しみ、皆が、ひとつ大きくなる4月まで期待を膨らませ、元気に過ごすことができればと思います。

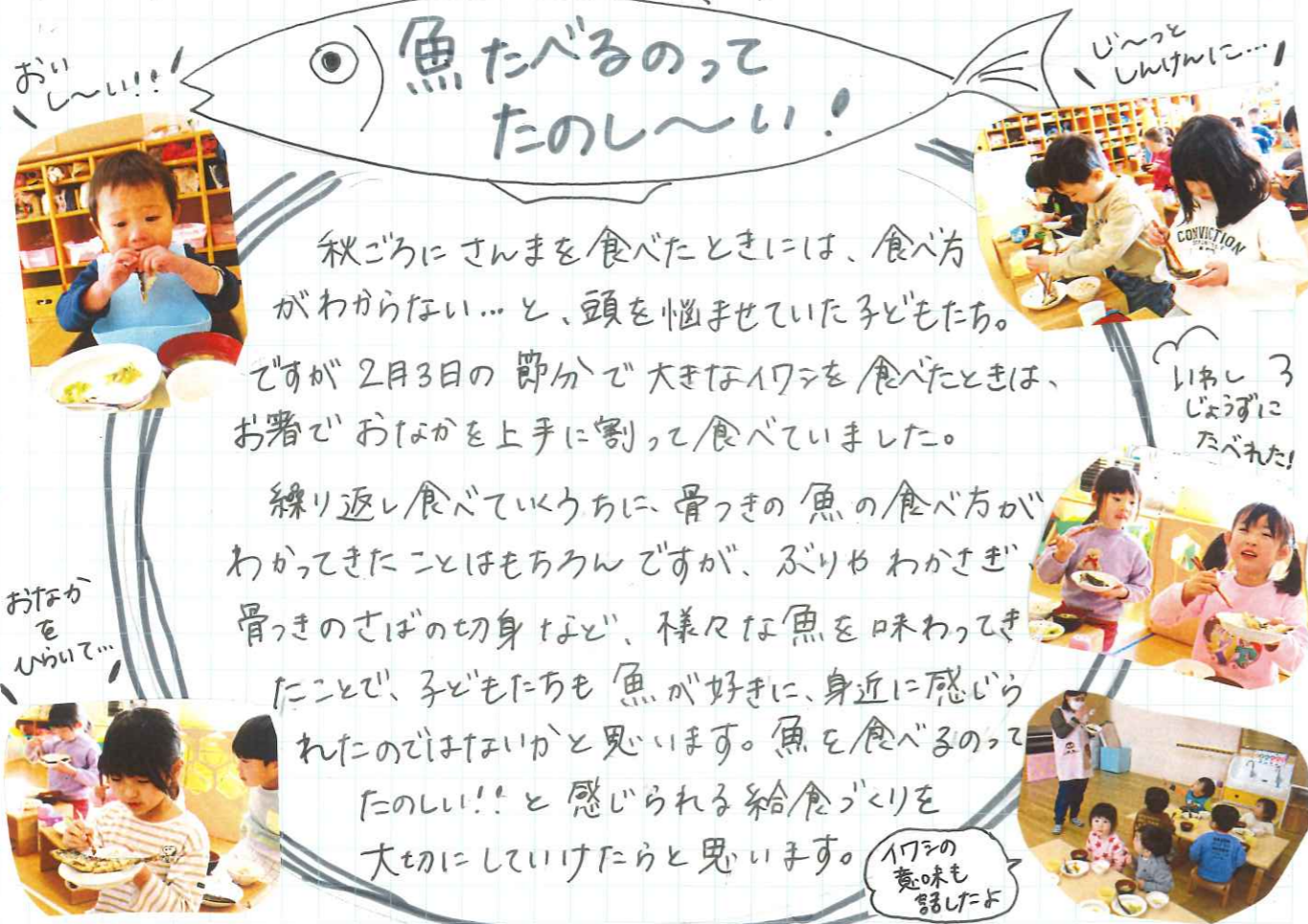
3月16日(水)は、ひまわりぐみさんが考えたリクエストメニューを食べます。保育園の好きなメニュー、食べたいメニューを皆で相談します。お楽しみに!!

おいしー!! 魚を食べるのが、たのしー!!

秋ごろにさんまを食べたときには、食べ方がわからない...と、頭を悩ませていた子どもたち。ですが2月3日の節分で大きなイワシを食べたときは、お箸でおほかを上手に割って食べていました。

繰り返し食べていくうちに、骨付きの魚の食べ方がわかってきたことはもちろんですが、ぶりやわかさぎ、骨付きのさばの切身など、様々な魚を味わってきたことで、子どもたちも魚が好きに、身近に感じられたのではないかと感じます。魚を食べるのが、たのしー!!と感じられる給食づくりを大切にしていけたらと思います。

イワシの意味も話してよ

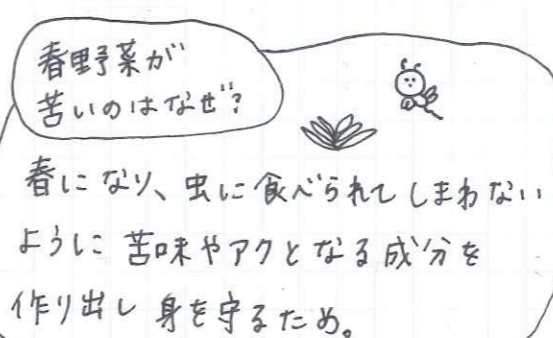


旬の食材を味わいましょう! 春野菜編

厳しい寒さを乗り越え、4月獲られる春野菜。菜の花やうど、山菜など、苦い野菜が「タタイ」の「生」手徴です。旬の時其目に旬の食材を味わうことは、その時に身体に必要な栄養素をとり入れることにもつながりますよ!

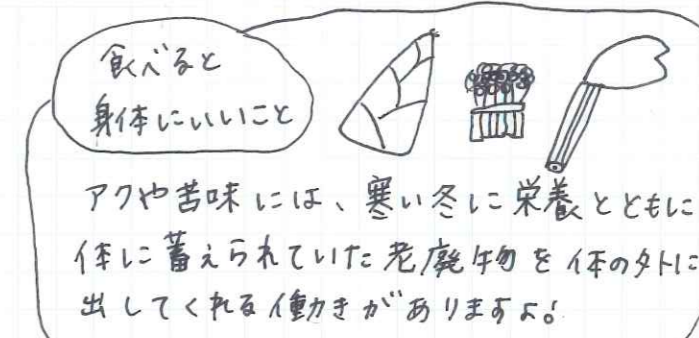
春野菜が苦いのはなぜ?

春になり、虫に食べられしめわないように、苦味やアクとなる成分を作り出し身を守るため。



食べると身体にいいこと

アクや苦味には、寒い冬に栄養とともに体に蓄えられていた老廃物を体の外に出してくれる働きがありますよ。



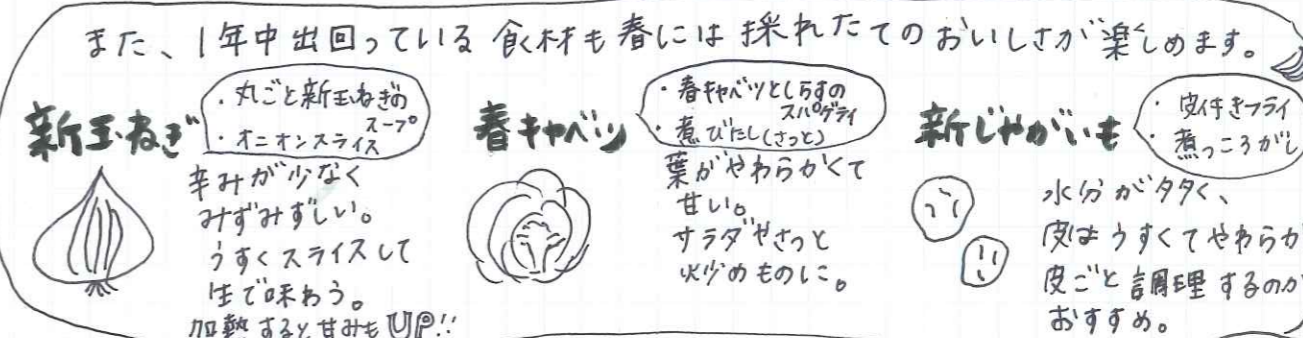
「苦味」は子どもたちにとっては好まない(本能的に毒と認識してしまう)味ですが、食べる経験を積み重ねていくことで「好き」になっていきます。幼児クラスでは「自分の体のために食べる」ことが分かってくるので「食べる」ときに伝えていこうと思っています。

また、1年中出回っている食材も春には採れたてのおいしいが楽しめます。

新玉ねぎ (丸ごと新玉ねぎのスープ、オニオンスライス)
辛みが少なくみずみずしい。うすくスライスしてほろろ味わう。加熱すると甘みもUP!!

春キャベツ (春キャベツとしらたひのスパゲティ、煮びたし(キャベツ))
葉がやわらかくて甘い。サラダやさっと火がめものにも。

新じゃがいも (皮付きフライ、煮ころがし)
水分がタタク、皮がやわらかい。皮ごと調理するのがおすすめ。



3がつの郷土料理は茨城県です。

糸内豆
馬のエサとして置いてあった煮豆が発酵し、偶然できた糸内豆。茨城県は小粒大豆の産地としても有名です。

赤もち風団子
赤もちとは赤もちの米粉で作られた団子にあんこやきなこをまぶしたおやつ。昔、米が4月獲できたから時代にお腹をふくらませるために主食として食べられていたそうです。

もうこし米の入手が難しいため、白米ともち米で作ります。

