

給食だより 6月

毎年6月は食育月間です！

食育ってなあに??

2022/6/1
しおかぜ認定こども園

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものです。
様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることであり、子どもからあらゆる世代の国民に必要なものです。

一緒に食べるということいっぱい

おいしく楽しく食べられる

家族や友人などと一緒に食べると、一人で食べるより一段とおいしく感じられ、会話ははずみ、コミュニケーションがとれます。

絆が深まる

食事中にコミュニケーションをとることで、家族や友人との絆がより深まります。また、体調の変化や悩み事がないかなど、相手の様子に気が付きやすくなります。

食事のマナーが身につく

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや食事の姿勢、はしの持ち方を学ぶなど マナーが身につきます。

食文化が継承される

様々な世代と食事をする中で、家庭の味を教えたり、四季を感じられる行事食を伝えたりすることができます。

好き嫌いを減らすことができる

みんながおいしそうに食べていると、苦手なものも食べられるようになります。好き嫌いなく食べることで、栄養バランスが良くなります。

協調性が育める

他の人の食の好みや、スピードを合わせて食べることで、思いやりの心や協調性が育めます。

共食

倉敷市保健所

「共食」とは、一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をすることです。

4月から2ヶ月がたち、新入園のおともだちも、給食に慣れてきたころだと思います。ご家庭で、おうちの人が作ってくれる料理を「おいしいね!」と食べているように、私たちもそんな笑顔の思い浮かべながらがんばる毎日です。

(株)LEOC
スタッフ

クッキング つき・すみれ

今月は、わらび餅を作りました!! 水と片栗粉を鍋に入れて火にかけ、白くてさらさらの液体を「牛乳みたい!」と言いながら一生懸命かき混ぜました。黒蜜も作り、きなこをまぶして食べました!



ホントにわらび餅になるの?



お餅みたいになってきたけど…混ぜにくい!



黒蜜っていいにおいだね! おいしいね! おうちでも作ってみる!

今月の郷土料理: 6/10(金)香川県

かきまぜ: 手軽に作り継がれている「かきまぜ(おまぜ)」は、旬の具材を合わせて濃いめに味を付け、汁気を切って、炊きたてごはんに混ぜる料理です。

なすそうめん: 旬のなすと小豆島特産のそうめんを、唐辛子で味を引き立たせた家庭料理。主食にもおかずにも最適で、熟練したこつを必要とせず、簡単につくれるので、広く一般家庭に浸透しているそうです。

さわさわ: こんにゃくを具材にした郷土料理で、汁気が多くさらさらと流し込めることからそう呼ばれるようになったとされます。

げんこつあめ: 「おちらし粉(はったい粉)」からできていて「おちらしあめ」とも言われます。香ばしく、柔らかい食感が懐かしい、子供からお年寄りまで人気の、香川の郷土菓子です。

今月の給食: 揚げ豆腐のチリソース風

＜材料: こども1人分＞

☆焼豆腐(木綿豆腐)…60g ☆片栗粉…7g ☆油…適量
・豚肉…10g ・むきえび…7g ・酒…1g ・玉ねぎ…15g
・エリンギ…5g ・中華スープの素…0.2g ・ケチャップ…5g
・ねぎ…5g ・しょうゆ…1g ・塩…0.1g ・こしょう…0.02g
・砂糖…1g ・片栗粉…0.3g ・水…適量

＜作り方＞

- ①むきえびに酒をふっておく。
- ②☆の豆腐に☆片栗粉をまぶし、☆油で揚げる。
- ③油(分量外)を鍋に敷き、①と豚肉、薄切りにした玉ねぎ、短冊切りにしたエリンギ、軽く炒めて少量(ざいりょうがかぶる程度)の水を入れて煮立たせる。
- ④調味料を入れて再度煮立たせて、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤②に④を絡める。

