



食育だより(10月号)



令和5年10月1日発行

9月8日(金)保育参観(試食会)

保育参観へのご参加ありがとうございました！

慣れない雰囲気緊張している子もいたようですが、お家で過ごしている時とはまた違った子供たちの新たな成長を保護者の皆様がたくさん感じていただけて大変嬉しく思います。

また、ご家庭での食事の参考になればと思い、けんちん汁の試食会を行わせていただきました。

子どもたちの食事の量・切り方・味付けなどについて様々なご感想をいただき本当にありがとうございました。

これからも子供たちが笑顔になる“安全で美味しい給食”が提供出来るように日々努力を重ねてまいります。

“だし”を活かした食事

人には「甘味」「辛味」「苦味」「酸味」に加え「うま味」という味覚があり 乳幼児期はこの「うま味」を育てていくとても大切な時期です。“だし”を使う ことによって、少しの調味料で薄味でも美味しい味わいになります。

保育園では昆布をベースに料理に合わせてかつお節・煮干し等を組み合わせて毎日出汁をとっています。

基本の出汁のとり方を紹介しますので、ぜひご家庭でもお試しください！

【だしの取り方(基本)】

材料(3人分)

・水600cc・昆布5cm角1枚・かつお節13g

- ① 昆布の表面を布巾で拭く
- ② 鍋に水と昆布を入れ、30分おく
- ③ ②を火にかけて、沸騰直前で昆布を取り出す
- ④ ③にかつお節を入れる 沸騰したら火を止める
- ⑤ かつお節が沈んだら、濾すなどして取り除く

秋のお彼岸👋

9月26日(火)の3時のおやつは
きなことあんこのおはぎでした♡



食わず嫌いをなくそう

人間が初めて口にする物に対して警戒することを「新奇性恐怖」といい、苦みのある野菜の食わず嫌いも、これが原因のこともあります。信頼する人がそばでおいしそうに食べることで、子どもも安心して食べることができるようになります。無理に食べさせるのではなく、「食べてみようかな」と思える環境を作り、そのときに手を伸ばせるよう苦手な料理も食卓に並んでいることが、好き嫌いをなくすコツです。



柿がおいしい季節です

「柿が赤くなれば医者が青くなる」と言われるように柿は栄養豊富。筋肉の働きをよくするカリウムや皮膚や粘膜を強くするビタミンA、免疫力を高めるビタミンCを多く含み、病気に強い体を作ります。そのまま皮をむいて切って食べるだけでなく、日本伝統の郷土料理である「なます」や「白和え」などにも使われます。旬を迎え、一番おいしくなるこの時期にたくさん味わいたいものですね。

