

給食だより

8月

<2016年 8月 発行>

今月の目標

暑さに負けない
身体になろう!

8月 旬の食材

枝豆・きゅうり・とうもろこし・ぶどう・メロン・桃・イカ類・すずき・いわし

① なんでもよく
食べましょう!



② つめたいものは
ほどほどに。



③ のみものは
麦茶やお水がベスト!



夏を元気に過ごすには
【なんごころこ】を
極めるべし!

④ し お・油の
摂りすぎに注意!



⑤ よ ～く噛んで消化を
助けましょう*



⑥ く だものや野菜も
大切です。



⑦ じ かんを決めて
1日3食

今日のごはんは、なんでしょう? か

調理室でごはんを作っていると外から「今日のごはん、なーに?」
という声が窓ガラス越しに聞こえてきます。ふと、そちらに目をやると
お散歩から帰ってきたおひさまさんの黄色い帽子がカウンター沿いに
ズラリ! 特にカレーの日は「いい匂いがするね～」と敏感な子どもたちです。

最近では、りす組さんも園庭遊びから戻ってくるとスタッフと一緒にカウンターへ。
スパゲティの入った大きな鍋を見せると「ちゅるちゅるだ～!」と大発見!

クラス内では【どんぐりころころ】のメロディーに合わせた「きょうのごはんは、なんでしょう?」が
流行しているそうです❀ このような やりとりの中で自分の食べるものや、作る人に興味を
持ってもらえたらと思います❀



TOPICS

Let's 親子でクッキング!

先月30日・31日に、ぞう組さんがお泊り保育に参加しました。当日は、職員による
お楽しみ会などのレクレーションに加え、夕食は力を合わせて夏野菜カレーを作りました!



(この様子は、みつばちホームページで更新予定ですので、お楽しみに♪)

野菜を洗う、包丁で切る、火を使って煮る、お米を砥ぐ
など様々な調理経験をしたぞう組さん。クッキングは経験としては
もちろん、親子のコミュニケーションや子どもたちが食材へ興味を
持つための絶好の機会です。なにより、【お父さんお母さんがやっていることを、自分もできる!】
ということが子どもたちにとっては、とても嬉しいはず。ぜひ、ご家庭でも挑戦してみてくださいね♪

《りすさんにオススメ☆》
* ラップにごはんを包んで
* ひとねじりしたものを握った
* おにぎりから始めましょう!

《おひさまさんにオススメ★》
* 3歳ごろを目安に、十分に気をつけて包丁を持たせます。
* 会話がしっかり理解できるので『鎌倉で育った野菜だよ』など
* 1歩踏み込んだやりとりをすると、思わぬところで
* 苦手な食材が食べられるようになるかも…!

『早くして!』は禁句です。時間に余裕を持ち安全で楽しいことを第一に◎

給食レシピ紹介

夏真っ盛りなこの季節。子ども達が遊ぶ外も暑いですが、お母さん方がごはんを
作る台所も 鍋やフライパンを火にかける場所なのでとても暑くなってしまいますね…。
特に揚げ物は熱い油を使うので、嫌がられがち。そこで今回は、揚げていないのにパリパリッ
とした食感とソースが人気の《鮭のコーンマヨネーズ焼き》をご紹介します♪



【材料(4人分)】 鮭…4切れ 塩…少々 こしょう…少々
マヨネーズ…大さじ4 クリームコーン缶…1缶(180g) パン粉…適量 油…適量

- ① 鮭に軽く塩・こしょうを振り、下味をつける。(※水分が出たらふき取りましょう!)
- ② マヨネーズとクリームコーンを混ぜ合わせてソースをつくる。
- ③ ②を①の表面が隠れる程度塗り、その上からパン粉をかけ油を薄く塗ったアルミホイルに乗せる。
- ④ オープントースターで焼き色がつくよう15~20分ほど焼いて完成!

= POINT = マヨネーズの油分で、パン粉が揚げ焼き状態になるのでパリパリな食感に。
両面にコーンマヨとパン粉をまぶして裏返しながらかくと鮭フライ風な一品にも!
※保育園では《スチームコンベクションオーブン》という、「熱風」と「蒸気」を
使った多機能オーブンでふっくらに仕上げています。

