

給食だより



2016年2月2日 発行
発行者: 館 茉莉絵

今月の目標

野菜を
たくさん食べよう

先月半ばになって、ようやく初雪が降り 鍋物が美味しく感じる寒さになりましたね。野菜を無理なくたっぷり食べられる鍋。今はスーパーで様々な種類の鍋の素が売られていますが、私のおススメはピーラーで薄くむいた人参・大根・ごぼうを白菜などの葉野菜と薄切り豚肉と一緒に和風だしで食べる「ピーラー鍋」。包丁を使わないので子どもたちのお手伝いにも◎!! 家族皆さんであっついお鍋を囲んでみては?

節分といえば...

鬼に向かって豆を投げ、恵方(今年は南南東)を向き恵方巻きを食べる行事ですが、他にも食べるとよいとされているものがあります。それは鰯です! 焼いた煙で鬼が逃げるため、厄除けの意味が込められているそうです。2/3の献立では鰯と大豆を使いました、お楽しみに☆

TOPICS

好き嫌いをなくして食事を楽しもう!

食事は生まれてからずっと生きていくために必要なことですが、好き嫌いがある場合は、その食事の場が辛いものになってしまうことがあります。特に野菜類は独特のにおいや味、そして緑色の見た目に「いらないっ!」となってしまう子が多いようです。しかし、成長や機嫌によって食べられなかったものが食べられるようになることも! その子のペースに合わせて、好き嫌いがあっても楽しく食べることが出来るような工夫をしながら食経験を増やしていきましょう♪

形を変える

- * 柔らかく煮る
- * 細かく刻む
- 人参のグラッセ
- ミートローフ

味付けを変える

ケチャップ味・カレー味は子どもたちに大人気!
甘めな味付けの胡麻和えもGood★

お手伝いして、こんなスマイルが出てきたらピーマンもペロッと食べられちゃうかも...!?



食育活動

野菜の気持ちはどんな気持ち?

普段から、どんな献立でも完食することが多いみつばちのこどもたち!

ですが、やっぱり野菜が目立つ献立や副菜は、食べきるまでに少し時間がかかってしまうことも…。そこで先月の合同給食のいただきますの前に、野菜さんの気持ちを聞いてみようということで【やさいのおしゃべり】を読みました。

主人公のきゅうりくんは、どんな風に食べてもらえるんだろうと期待してスーパーから買われていきます。しかし、その行き先はきゅうりが嫌いなれいちゃんのお家。何日経っても食べてもらえず、冷蔵庫にいる他の野菜たちと悲しんでいる場面では、聞いていた子どもたちも、しょんぼり顔でした。れいちゃんも最後には、そんなきゅうりくんの気持ちを感じ取って、苦手なきゅうりをお母さんに料理してもらい挑戦します。

「大根さんもきゅうりくんも食べてもらえてとっても嬉しそうだったね、みんなも野菜さんの気持ちになって食べて欲しいな」と呼びかけ、いただきますをしました。食後には「かぶとえのきとかぼちゃときゅうり見つけて全部食べちゃった!」と報告してくれる子も。



野菜を少しでも食べようと思うきっかけになっていたらと思いました♪

2月 旬の食材

ほうれん草・ブロッコリー・白菜・大根・長ネギ・小松菜/みかん(デコポン・いよかん)・キウイ
さくら・しらうお・ひらめ・わかさぎ・いか・かに・甘エビ・しじみ

【給食レシピ紹介】 豚肉とピーマンのカレー炒め

※4人分(大人2人子ども2人)※

豚肉…150g 食塩(下味用)…1g 酒…小さじ2 片栗粉…小さじ2 油…少々
ピーマン…2つ たまねぎ…小1つ 食塩…1g カレー粉…小さじ1/2

カレー味と少しのとろみでみんな完食です♪♪

- ① 豚肉を細切りにして、塩、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎをうす切り、ピーマンをせん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、1を炒めて取り出す。
- ④ 再度油を加えて熱し、野菜を炒めて火が通ったら肉を戻し塩、カレー粉で調味し完成!

