

8月

食育だより

なごみん神山園

暑い日が続き、本格的な夏が始まります。夏に旬を迎える夏野菜は、暑さに負けない体づくりに必要なビタミンやミネラルなどの栄養をたくさん含んでいます。めん類やアイスなど冷たくて食べやすい食品ばかりでなく、夏野菜を積極的にとり、暑い夏を乗り切りましょう。

★栄養士の取り組み★

給食参観にご参加いただき、またアンケートへのご回答ありがとうございました。

アンケートでは、「出汁が効いていて優しい味付けでとても美味しかった」「味の濃さがちょうどよく、家庭での味付けの参考になった」「食材の大きさやかたさがちょうどよく、食べやすかった」などのご感想をいただきました。園では、年齢に応じた味付けの工夫として、素材の味を活かすことを大切にしています。たとえば、チーズやしらすなど塩気のある食材を使用する際には、他の調味料を控えめにし、しいたけやツナなど旨味のある食材のときは、風味程度の味付けにとどめています。

リクエストいただいたレシピや分量につきましては、今後、食育だよりの該当コーナーで随時ご紹介していく予定です。



☆冷やし汁☆

材料:ごはん50g 出汁10g すりごま3g 味噌3g しょうが1g
具材【きゅうり 豆腐(水切る) ツナ缶(油抜く) 各10g】



- 作り方:①すりごまと味噌を混ぜて焼き 出汁と調味料を加える
②きゅうりは薄く切り、豆腐食べやすい大きさに崩す
③器にごはん 具材をいれて①を加える

園で人気のおやつです。



枝豆に触れよう

～7月の食育教室の様子～

枝豆の成長の様子を紹介すると「種は虫が来ないように赤なんだね」「枝豆は土の上でできる」とお話ししてくれました。



次に枝豆のさやとりに挑戦しました。茹でる前と茹でた枝豆を渡すと、「これは固いよ」「枝豆が飛んで行ったよ」「枝豆は、1つ2つ3つたくさんあるね」と個数や感触を教えてくれました。食べる部分と食べられない部分を皆で考えてボールに分けました。調理室で洗浄後、枝豆コロッケや枝豆としらすのおにぎりにして提供すると「おいしいね」「枝豆見つけたよ」とたくさん食べる事ができました。



2回目の食品群の取り組みでは、歌とイラストを用いて食材を詳しく見ていきました。体をつくるもとになる赤色・体の調子を整える緑色・エネルギーのもとになる黄色の3つにわかれるよと話すところ「キャベツもトマトも緑だ」「(黄色の食品群をみて)ごはんだ。あっジャガイモもあるよ」とイラストの食材1つ1つに注目することが出来ました。身近な食材を食品群に分けられるようになることを目標に今後も取り組んでいきます。

⋮