



# 食育だより

なごみん神山園

少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになり、今年度も残り僅かになりました。この1年で食材の名前だけではなく、調理方法や味つけに興味を持って質問してくれることが増えました。また、食品群のグループ分けにも挑戦し、食材1つ1つに注目する姿も見られました。残り1か月人気のメニューを多く取り入れた給食やおやつ作りに努めていきます。

## ★栄養士の取り組み★

神山園では、素材の味を大切にしながら、必要に応じて冷蔵・冷凍食材を使い分けています。

先日、食材販売業者から幼児食および離乳食(中期～完了期)のミールキットを取り寄せ、職員で試食しました。簡易な取り扱いでしたが、大人が食べてもおいしく感じられる味付けでした。

離乳食は発達段階ごとに食材の大きさや形状、かたさが配慮されており、素材やだしの味を生かした薄味に仕上げられていました。味付けやかたさの目安についても参考になりました。

今後も新しいことを体験し、学び、おいしい給食作りに活かしていきたいと感じています。

## ☆3色蒸しパン☆

材料：ホットケーキミックス30g 牛乳10g ほうれん草パウダー1g  
いちごパウダー1g

- 作り方：①ホットケーキミックス 牛乳を混ぜ3つに分ける  
②パウダーを混ぜ、プレーン・ほうれん草・いちごの生地を作る  
③順番に入れて30分蒸す  
④完成



色が鮮やかで見た目も楽しめます。

## 乾物について知ろう

～2月の食育教室の様子～

給食の時に「これはどうやって作るの」と乾物について質問があり、絵本【干したから】【しわしわかんぶつおいしいよ】を用いて紹介しました。



### 「乾物に触れてみよう」

乾物(切り干し大根・高野豆腐・ひじき・しいたけ)を渡すと『しいたけ固いよ』『お豆腐固いよ』と乾物が固いことに気づいて教えてくれました。次に、乾物に水をそそぐと『やわらかいね』『(高野豆腐を持って)スポンジみたいだね』『ひじきたくさんになったよ』『きのこいいにおいだね』と乾物が変化する姿や感触を楽しむ姿が見られました。

### 「出汁の香りをかいてみよう」

4つ(かつお・こんぶ・いりこ・しいたけ)だしを用意して香りを比べてみました。「先生いいにおいだね」「かつおだしを持ってこれがすき」「こんぶのがすき」「④はお魚のにおいがするよ」とお気に入りの出汁を見つけて教えてくれました。



高野豆腐・しいたけ・小松菜・昆布・人参・ごぼうを味噌と砂糖で甘く煮て鉄火味噌を作りました。納豆に混ぜて提供するとたくさん食べる事ができました。