

# 3がの 食べるの大好きだよ

献立表+ひ

2020.3.6 山ノ内保育園 給食室

今年度も残り1か月を切り、卒園・進級までもう少しとなりました。

4月は初めての食材やメニューにとまどい、食べるのに苦戦していた子ども、食べる量が増え、おかわりに来る姿が見られるようになり、嬉しく思っています。この1年間の給食やクッキングなどを通して、食への興味・関心を持ってくれたのではないのでしょうか。これから、食べるのが好きな子どもが増えるような給食を作りたいと思います。

## ① シェイクアウトとは??

シェイクアウトはアメリカで2008年に始まった地震防災訓練です。直訳で「地震を吹っ飛ばせ」という意味ですが、日本では「一斉防災訓練」として、東日本大震災のあった3月11日に実施されています。

園でも3月11日(水)は、シェイクアウトメニューになります。

ひよこ～もも組、豚汁、おにぎり

き～あお組、カレーライス

保存食の豚汁とカレーをそれぞれ食べてみたいと思います。

いざという時に、保存食の味を知っておくことは大切なことですね。

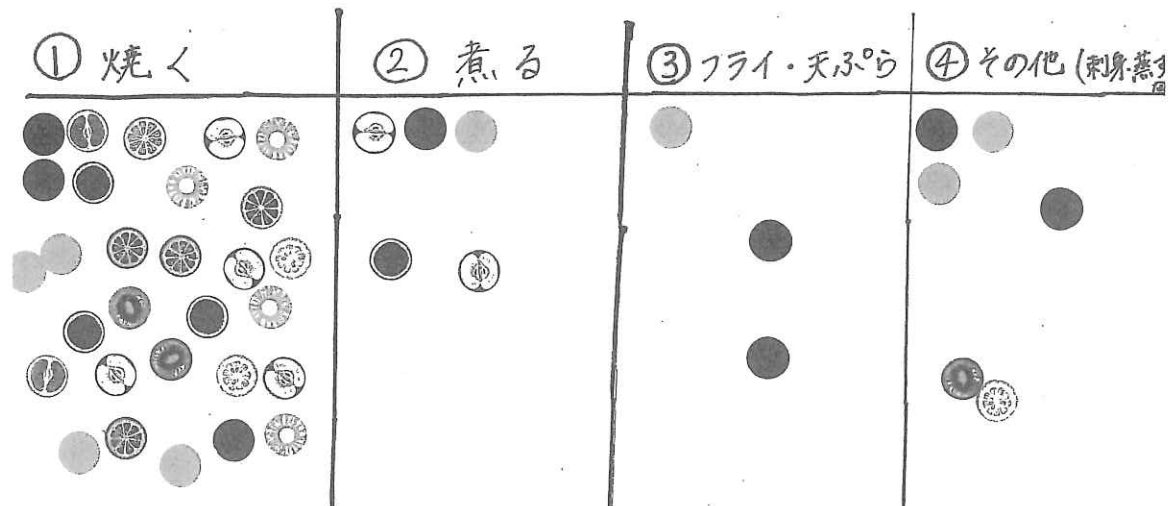
いつどこで起こるかわからない災害に対し、必要なものは何か、どんな対応が必要かなど、災害についてもうし度しっかり考える日にしたいと思います。おうちでも、お子さんと災害が起こった場合、どこに避難するかなど話し合っておいてください。

🍌🍋🍊 ← くだものシールは保護者用

●●● ← 色のシールは職員用

## Q6. 魚をどのように調理して食べる?

(一番多い調理方法)



質問の6回目の結果をお知らせします。今回は、いままでで一番多くの方に参加して頂きました。ありがとうございました。

私達が予想していたとおり、「焼く」が最も多い調理方法でした。焼くという調理方法一つをとっても、塩焼き、照り焼き、ムニエルなどさまざまな方法がありますね。魚の種類や特徴に合わせて、調理方法を変えることで、魚をよりおいしく食べることができます。アジやタイなど臭みがなく、ほどよい脂のある青魚や白身魚は塩焼きが向いていますが、マグロやカツオのように身が赤い魚はそのまま焼くと、褐色になり見た目が悪くなるので、しょうゆなどに漬け込んで照り焼きにするのがおすすめです。魚は骨があって食べにくいですが、コツをつかめば、きれいに食べられるようになります。保育園でも、切り身だけでなく、骨付きの魚を食べる機会を増やしたいと思います。