

10がっ 食べるの大好きだより

南立表プラスα

2019.10.7 山内保育園 給食室

朝夕が涼しくなり、すっかり秋らしくなりましたね。園庭であそぶ子どもたちはこの時期らしい風を感じながらしっかり体を動かしているように給食室から見えています。給食やおやつにも旬を取り入れて、視覚・嗅覚・味覚の各部分からもたくさん秋を感じて欲しいと思っています。

◎ 9/4(土) 幼児試食会がありました。

先日の試食会にはたくさんご参加いただきありがとうございました。保護者の方より、「おいしい」「ごはん欲しい」などの声を聞いてうれしく、きれいに完食してもらえたことを嬉しく思っています。

“厚あげ DE 白和え”については、家でもやってみようかよとの声も聞かえていました。“白和え”は豆腐の水きりがめんどろと思われるかもしれませんが厚あげだと熱湯をかけるの熱湯にさっつけて油抜きをするだけで、あとはつぎで合わせるだけでいいのです。合わせる具材はそれぞれの家庭で好きはものを入れてもらえればOK!! 園での味つけを一品介させていただきますのでぜひ作ってみてください。

- 白味噌 : 60g
- 砂糖 : 6g
- 酢 : 10cc
- 酒 : 10cc
- 塩 : 1g
- 白すりゴマ : 20g

★を鍋に入れて煮切り火を止める。
↓
★ 白味噌を加えて練り合わせ、さらにすりゴマを混ぜ合わせれば完成。
↓
お好みの具材と合わせて味を整えて下さい。

★豆腐 or 厚あげに、(ほうれん草・小松菜・みず菜・にんじん葉・にんじん・こんにやくひじき・きのこ類や旬のくだものを合わせることも出来そうですよ♡

9月のたよりでお知らせしていました質問を9/4(土)～約1週間

給食室前に掲示させていただきました。結果は以下の通りです。

※(伊)はあくまで給食室の考えです。参考までに...

Q1. 家での食事 多いのは?

① 和食	② 洋食	③ 中華	④ その他
<p>伊 焼き肉・肉じゃが・豚の生姜焼き</p>	<p>伊 フライ・ハンバーグ・オムライスなど</p>	<p>伊 カラカダ・ぎょうざ・まぼろし・豆腐</p>	<p>伊 カレーライス・エスニック料理</p>

毎月、月のたよりに南立表委員会を行う中で、担任より子どもたちの姿でよく、「和食のメニューは食べるのもスムーズでおかわりもするよ」と聞くことがあります。今回の回答をみて糸内得でした!! 家族形態によって夕飯の料理は変わると思いますが、乳幼児の子どもたちには和食が食べやすいのかな?!

(わが家は和食が夕飯で、次に中華かけなあと感じていたが、みはさんの回答と一緒だったことに勝手に共感していました。伊(栄養士:橋本))

来月も掲示を予定しておりますのでまた気軽にシールを貼ってもらえたら嬉しいです。来月ぐらいから職員は別のシールで参加出来たらと思っています。ちなみに今回は同じシールで参加していました。