



令和元年度
あゆみ保育園

6月給食だより

園長 江郷 勝哉
調理師 比留間 奈々

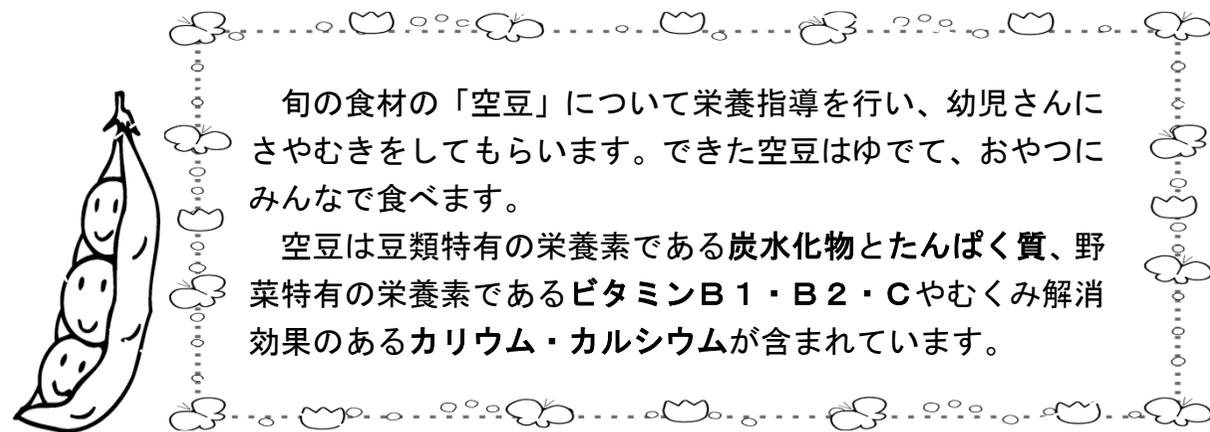
給食の目標

6月 歯の大切さを知る

歯の大切さ、食べ物との関係、咀嚼について知る。

6月の行事予定

- 19日(水) お誕生会 幼児クラスの誕生児のご家族をご招待し、園の給食を提供します。
- 26日(水) プール開き 無事を祈ってお清めをした後、すいか割りを楽しみます。



旬の食材の「空豆」について栄養指導を行い、幼児さんにさやむきをしてもらいます。できた空豆はゆでて、おやつにみんなで食べます。

空豆は豆類特有の栄養素である炭水化物とたんぱく質、野菜特有の栄養素であるビタミンB1・B2・Cやむくみ解消効果のあるカリウム・カルシウムが含まれています。

虫歯の予防



○だらだら食いをしない

食事をするたびに、目に見えないレベルで、歯の表面は解けていきます。歯の表面が溶ける時間をなるべく少なくするために、時間を決めて食べるようにしましょう。

○甘いものを摂り過ぎない

むし歯菌の大好物は「ショ糖」です。砂糖が多く含まれるものは、虫歯になりやすくなってしまいます。飲み物も、水やお茶を中心にとるようにしましょう。

○よく噛む

よく噛むことによって、唾液の分泌が盛んになります。むし歯菌が食べ物の中の糖を取り込み、酸を産出して、口の中を酸性にして、歯の表面を溶かします。唾液には、酸性になった口の中を中性に戻す力があります。



今月の郷土料理は、**鹿児島**です。

- ・がね・・・鹿児島県の郷土料理の代表格で、揚げた姿が「かに（鹿児島弁でがね）」に似ている事からこのように呼ばれています。地域によって材料や味も異なりますが、共通点は「さつま芋と粉類を使い、油で揚げたもの」という事です。
- ・きいこん・・・きいこんは材料を切りこんで鍋に入れる事からその名がついたと言われていいます。鶏肉を使って作る正月料理で祝い膳の一つの中皿につける煮つけの事です。
- ・薩摩揚げ・・・鹿児島県の特産品であり、魚肉のすり身に塩や砂糖などで味付けし、油で揚げた「揚げかまぼこ」の事です。
- ・ふくれ菓子・・・鹿児島県、宮崎県といった地域で作られている郷土菓子であり、よもぎや南瓜など地域の食材を加えて作る蒸しパンです。ソーダ菓子とも呼ばれています。

がねのレシピ

鹿児島県の郷土料理で、さつま芋入りのかき揚げです。

<材料> 4人分

- ・さつま芋 150g
- ・人参 100g
- ・にら 50g
- (衣)
- ・卵 1個
- ・小麦粉 100g
- ・水 100g
- ・砂糖 10g
- ・塩 ひとつまみ
- ・醤油 小さじ1
- ・揚げ油 適量

<作り方>

- ① さつま芋と人参は太めのせん切りにし、にらは4～5cmの長さに切る。
- ② さつま芋を水にさらし、アク抜きをする。
- ③ 衣を全部合わせ、野菜とあえる。
- ④ 3を食べやすい大きさにまとめ、170度の油で揚げる。

楽しい食育

<奈良県について>

5月の郷土料理は奈良県についてお話ししました。

奈良県でとても有名な大仏の話から入ると、「見たことあるー！」というお子様や「神様だー！」というお子様もおり、不思議そうに見るお子様もいて様々でした。

日本地図を見ながら奈良県の位置を確認したり、郷土料理では、「飛鳥鍋」、「のっぺ」、「しきしき」、「そうめん」についてお話ししました。

給食ではみんなよく食べてくれていました。

<すいとんパーティーについて>

5月21日に行ったすいとんパーティーについてお話ししました。

実際に小麦粉とお水ですいとんを作る様子を見てもらいました。そして、りすさん、うさぎさんには、どれくらいの大きさに丸めるのかを覚えてもらいました。

きりんさんには、野菜切りで使用する包丁の使い方についてお話ししました。野菜を切る時は手を猫の手にし、みんなに猫の手をして見せてもらうと、とても上手にできていました。

また、「包丁を使う時の3つのお約束」をしっかり覚えてくれていて、みんな上手に野菜を切ってくれていました。