



あゆみ保育園

令和2年度

4月給食だより

園長 江郷 勝哉

栄養士 林 千智



4月の行事予定

15日(水)お誕生日会

幼児クラスの誕生児のご家庭の皆様をご招待し園の給食を提供します。

令和2年度も昨年度に引き続き日本各地の郷土料理の紹介を行っていきます。

4月の郷土料理は、富山県です

いとこ煮…浄土真宗の報恩講(厚恩を謝するために開かれる法会)の仏事の後にだす報恩講料理の1つ。いとこ煮は、小豆などを煮た煮物料理で、富山県の郷土料理の一つ。材料を煮えにくいものから追々入れていくことから[おいしい]を[甥甥]すなわちいとこにかけたものが語源の一つとされている。小豆が使われるのは、親鸞上人(僧侶)の好物だったと言われています。

だんご入りきのこ汁…富山県はきのこの名産地だそうです。だんご入りきのこ汁は、子どもが生まれたときなどにつくられ、近所にも配られたという、昔懐かしい郷土料理です。保育園では団子なしで提供します。

とろろ昆布おにぎり…富山県は江戸時代から北前船の寄港地として栄え、北海道から運ばれた昆布を使った多彩な郷土料理です。昆布の1人当たりの消費量は全国で1位だそうです。



給食の目標

4月 給食に慣れ楽しく食べる

○分からない食材や初めて食べる料理に関心を持ち、少しずつ慣れていく。

○正しい食器の位置を覚える。

いとこ煮のレシピ(富山県の郷土料理)

<材料> 4人分

- ・小豆 乾物で1カップ
- ・大根 200g
- ・人参 100g
- ・里芋 150g
- ・こんにやく 1/2枚
- ・牛蒡 100g
- ・油揚げ 1/2枚
- ・醤油 30g
- ・砂糖 20g
- ・みりん 30g
- ・水と小豆の茹で汁 600gと400g

<作り方>

- ①小豆は柔らかく煮る。(小豆の茹で汁は使うのでとっておく。)
- ②油揚げとこんにやくは湯通しし、さいの目に切る。
- ③大根、人参、里芋、牛蒡もさいの目に切り、牛蒡は切ったら酢水に漬けてアクを抜く。
- ④鍋で牛蒡、人参、大根の順に炒め、こんにやく、油揚げ、小豆の茹で汁(400g)と水(600g)と醤油、砂糖、みりんを加え、柔らかく煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、柔らかく煮た小豆を加えさっと煮てできあがり。

楽しい食育

《身体の働きについて》

3月は身体の働きについて、教材を使用してお話ししました。

みんなの食べた食べ物は、どこを通過するのかなど、少し難しいお話でしたが、教材にも興味を持ってよく聞いてくれました。また、ご飯を食べた後はゆっくり過ごすことの大切さをお話し、走ったりしないようにすることをお約束しました。みんなの体が健康で、ゆっくり過ごすことが出来たら、元気な証拠に「ばななうんち」になるよとお話したので、ご家庭でも「今日はばななうんち出た？」などと聞いてみてください。

《福岡県について》

福岡県には「ラーメン」や「明太子」、「ふぐ」や「いちご」など美味しい食べ物がたくさんあることを写真を見てもらい紹介しました。みんな「僕、ラーメン大好き!」や「私、いちごが大好き!」などと、とても興味を持って聞いてくれました。また、福岡県では「たけのこ」が日本で一番取れることをお話しし、たけのこを使った料理が出る事や「高菜ライス」、「じんだ煮」、「水炊き」、「焼きうどん」の郷土料理のお話しをしました。覚えにくい料理の名前もありましたが、みんなよく聞いてくれて頑張ってくれました。

✿給食より✿

令和2年度も安全でおいしくお子様に喜んで頂けるような給食作りを目指していきます。今年度もどうぞよろしくお願い致します。

様々な食を通じた経験から、食の自立へ向けてのお手伝いが出来ればと考えております。またお子様達に食に興味を持ってもらうために、毎月2回幼児クラス対象に15:45~栄養指導を行なっています。栄養指導の予定は、1週間前から登校園簿台にてお知らせを掲示しておりますので、ぜひ参考にしてみてください。