



食育通信

浅川幼稚園

平成 29 年 7 月

栄養士 川野智美

梅雨が明けると、いよいよ暑い夏の到来。楽しい夏休みまであとわずか。夏を元気に乗り切るため、毎日の食事を工夫しましょう。

冷たすぎる食べ物は避け、できるだけ質の良い食べ物を少なめに良く噛んで食べることがポイントです。「食は命なり」の言葉通り、極めて重要なものですが、余り神経質になって「あれも食べなさい」「これも食べないとダメ」「もっと良く噛まないでダメ」を繰り返しては、楽しい食事にはなりません。「良く噛むと甘くなって美味しいね」「これを食べると元気になるね」など、楽しい雰囲気作りを大切にしましょう！！

園では年長児と年中児を対象に、包丁を用いて料理教室をしています。ご家庭では年少児も、満3歳児も一対一で包丁使いを指導しながら、お手伝いという形で料理制作に参加できます。作って食べる喜びを知り、野菜嫌いの解消にも最善の方法だと思います。是非、挑戦して下さい。

～ 年長・年中の料理教室風景です ～



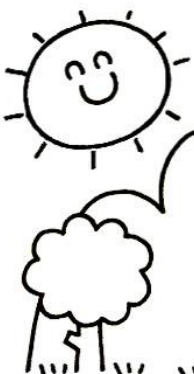
年長さんの野菜切りの様子

指先を丸めて、ネコの手だよ!! 上手に切れるかな? 包丁にくっついた野菜は、上から下に下ろしてね!!

水につけておいた昆布やいりこ、椎茸がすごく大きくなったよ。何の匂いかわかるかな?



年中さんの出汁当ての様子

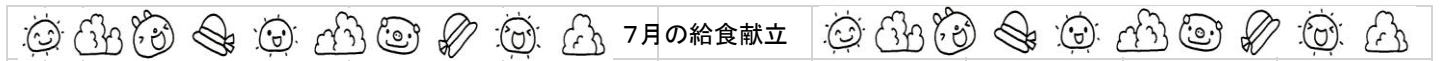


夏休み中に、ご家庭で箸を上手に使う練習をお願いします。年少さんも、二学期の給食からは、スプーン・フォークはなしにして、箸のみで食べられるようにしましょう！！

食前、食後の言葉も忘れずに！！

食前・・・『天地の恵みと多くの人々の働きに感謝して命の源を謹んでいただきます』

食後・・・『ごちそうさまでした』



日 曜	献立名	主 な 食 材						
3 月	カレーピラフ	発芽玄米	人参	玉葱	グリーンピース	カレー粉	薬膳だし	
	しらたきの炒め物	糸こんにゃく	玉葱	人参	干し椎茸	にら	生姜 胡麻	にんにく
	味噌汁	玉葱	木綿豆腐	えのき茸	ねぎ	人参	出汁昆布	いりこ
	サラダ納豆	糸引き納豆	ひじき	人参	ズッキーニ			
4 火	人参御飯	発芽玄米	人参	塩麴	いりこ			
	野菜炒め	キャベツ	玉葱	人参	しらす干し	にら	しめじ	薬膳だし
	味噌汁	わかめ	木綿豆腐	玉葱	モロヘイヤ	出汁昆布	いりこ	
	じゃが芋納豆	糸引き納豆	じゃが芋	胡麻				
6 木	キャベツ塩昆布御飯	発芽玄米	キャベツ	塩昆布	いりこ			
	焼き魚（鯖）	鯖						
	味噌汁	玉葱	しめじ	つるむらさき	麩	出汁昆布	いりこ	
	切干大根の煮物	切干し大根	人参	玉葱	干し椎茸	グリーンピース	昆布	
7 金	牛蒡御飯	発芽玄米	牛蒡	しらす干し	いりこ	薬膳だし		
	蒸し野菜	とうもろこし	じゃが芋	★型抜き人参				
	味噌汁	なす	油揚げ	玉葱	ねぎ	出汁昆布	いりこ	
	人参納豆	糸引き納豆	人参	オクラ				
10 月	ひじき御飯	発芽玄米	ひじき	人参	塩麴	いりこ		
	厚揚げの煮物	厚揚げ	人参	玉葱	モロッコインゲン	牛蒡	薬膳だし	
	味噌汁	つるむらさき	えのき茸	人参	玉葱	出汁昆布	いりこ	
	山芋納豆	糸引き納豆	山芋					
誕生会	小豆御飯	発芽玄米	小豆	しらす干し	塩麴			
	ポテトサラダ	じゃが芋	人参	ズッキーニ	玉葱	木綿豆腐	味噌 米酢	黒砂糖 塩
11 火	味噌汁	人参	わかめ	玉葱	つるむらさき	出汁昆布	いりこ	
	きのご納豆	糸引き納豆	しめじ	人参	ねぎ	胡麻		

※ 野菜の納品の関係により、献立が変わることがあります。ご了承下さい。

～ レシピ紹介 ～

11日（火）に登場するポテトサラダは、子供達に大人気のメニューです。酢で作った極めてヘルシーな豆腐マヨネーズを、是非作ってみて下さい。

卵も油も使わない豆腐マヨネーズ（4～5人分）

【 材料 】

木綿豆腐…1丁 A（酢…大2 黒砂糖・味噌…各大1 塩…小1）

【 作り方 】

- ① 木綿豆腐は、しっかり水きりする。
 - ② 玉葱は薄い千切りにし、水にさらし絞る。（辛ければ軽く湯通しして下さい。）
 - ③ フードプロセッサーに①とAを入れてなめらかになるまで混ぜ合わせて、出来上がり。
- ※ 味見をして、足りなければAの調味料を少しずつ加えて整える。

マヨネーズ風なので温野菜にかけたり、ポテトサラダに和えたりと、是非、色々工夫して試してみてください。

きりとせん

幼稚園で使用している薬膳だし（7g×30袋）定価1,620円を1,500円で販売しています。

購入ご希望の方は、代金を添えてお申込み下さい。

組

名前
