



2019年3月  
モモキッズ保育ルーム甲子園

### \*3月の目標\* 自分で作ってみよう!

柔らかな陽ざしとともに、だんだんと暖かくなってきましたね。3月は、ひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントの多い時期です。

寒かったり暖かかったりと、まさに三寒四温の初春ですが、どうぞ体調を崩さずお過ごしくださいね。

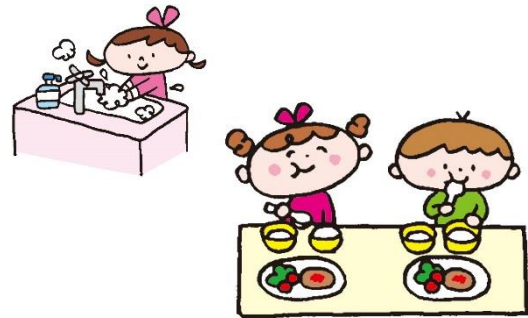


### ◆今月はまとめの月です◆

4月の入園から始まって、『給食を食べる』という体験を通して、“**良い食習慣**”が身につくことを願い、毎日の給食を実施してきました。今では、みんなたくさん食べることができるようになりました。「今日はお肉?お魚?」とか、「おみそ汁にきのこ入ってるね~!これしめじ?」など、一つ一つの食材にも興味を持ってくれるようになったことをうれしく思います。

年間目標の

- ① 食事の前に手を洗う。
- ② よく噛んで食べる。
- ③ いろいろな食べ物や味を体験する。
- ④ 自分で上手に食べられるようになる。



も、全員がそれぞれのレベルで身につけることが出来ました。

お子さまたちは、これからご家庭や保育園以外の場所で食事をたくさんしますが、きっとどこに行っても大丈夫だと思います。

新しい味に慣れるまでには、少し時間が必要です。

3歳未満児の場合は3回程度の喫食・3歳以上児の場合は8回程度の喫食で、新しい味を自分のものにしていくそうです。

低年齢ほど嗜好の定着が早く、この時期に食べた味は、生涯忘れないとも言われています。

何度も何度も食べることで、『きっと今日もおいしいものが出てくるぞ!』と食事を楽しめるようになるのですね♪

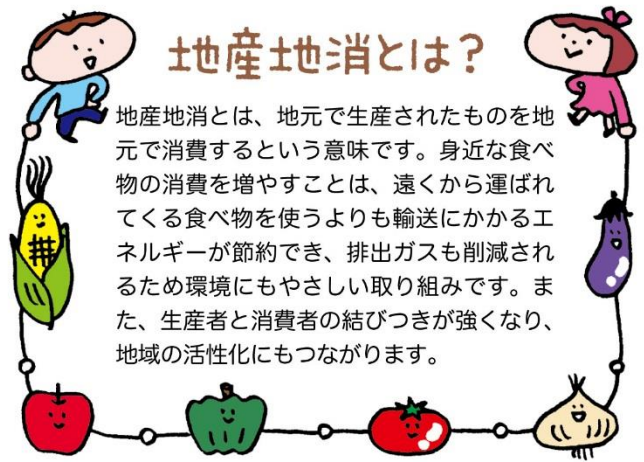
## どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



## 地産地消とは？

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。身近な食べ物の消費を増やすことは、遠くから運ばれてくる食べ物を使うよりも輸送にかかるエネルギーが節約でき、排出ガスも削減されるため環境にもやさしい取り組みです。また、生産者と消費者の結びつきが強くなり、地域の活性化にもつながります。



今月いっぱい保育園を巣立つお子さまもいらっしゃいますね。  
みんなが大きくなるにつれて、給食を作る量を増やししながら、また食べ方を見ながら、先生方と試行錯誤した一年でした。  
給食で使ったような国産や自然の食材を食べることは、国内農家を支え、自給率アップにつながり、安全な大地を守り、お子さまたちに安心な将来を残すことにもなります。  
自分の体が、足元の大地とつながっていることを心にとめて、これからもたくさん食べて、大きく育ってくれることを願っております。

一年間、チャイルドハート&ハートフルママの給食にご理解をいただきまして、ありがとうございました。  
残り一ヶ月も、お子さまたちの健やかな成長のために努めていきたいと思っております。



献立作成 管理栄養士  
ふじなか みずほ



3月29日のお楽しみ給食は、  
チャイルドハート保育サロン沖縄園での人  
気メニューです！！

3月29日の給食とおやつレシピを紹介し  
ます♡

ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね♪

### ★じゅーしー★

<材料> (大人4人分)

- ・米：2合
- ・豚ひき肉：80g
- ・生しいたけ：2枚
- ・芽ひじき：小さじ1
- ・コーン缶：40g
- ・しょうゆ：大さじ1
- ・酒：大さじ1
- ・みりん：大さじ1
- ・てんさい糖：小さじ1
- ・塩：ひとつまみ

<作り方>

- ① 生しいたけはみじん切りにする。
- ② 米はふつうに研いで、いつもの水加減をいれておく。
- ③ ②に豚ひき肉・①・ひじき・コーン缶・調味料を入れて軽く混ぜ、普通に炊く。
- ④ 炊き上がったら軽く混ぜほぐす。



### ★さかなの竜田揚げ★

<材料> (大人4人分)

- ・さかな：人数分
- ・しょうゆ：大さじ1
- ・みりん：小さじ1
- ・酒：大さじ1
- ・しょうが汁：小さじ1
- ・片栗粉：適宜
- ・油：適宜

<作り方>

- ① 魚は食べやすい大きさに切り、調味料に漬けて、20分位おく。
- ② 鍋に油を入れ、火にかける。
- ③ ①の水分をきってから、片栗粉をまぶす。
- ④ 油が170℃以上になったら、③を少量ずつ揚げていく。
- ⑤ 衣がきつね色になり、中まで火が通ったら出来上がり。



### ★人参しりしり★

<材料> (大人4人分)

- にんじん：1本
- ツナ缶(水煮)：1缶
- かつおけずり粉：小さじ1
- 塩：小さじ1
- 油：適宜

<作り方>

- ① 人参は2cmにせん切りにする。
- ② 熱したフライパンに油を入れて、①を炒める。
- ③ 人参がしんなりしてきたら、ツナを入れる。
- ④ ツナがほぐれてきたら、かつおけずり粉と塩を入れて調味する。

### ★米粉ホットケーキ★

<材料> (大人4人分)

- 米粉：160g
- てんさい糖：40g
- ベーキングパウダー：10g
- 無調整豆乳：160g
- ブルーベリージャム：適宜

<作り方>

- ① ボウルに、米粉・てんさい糖・ベーキングパウダー・無調整豆乳を入れてよく混ぜる。
- ② フライパンを温める。
- ③ 好きな大きさに、両面をこんがり焼く。
- ④ お皿にのせ、ブルーベリージャムを添える。

今年度は、毎月、チャイルドハート&ハートフルママ、それぞれの保育園での人気メニューが『お楽しみ給食』として登場します。

レシピも紹介させていただきますので、また、ご家庭でも作ってみてくださいね♪



**今回で、ハートフル&チャイルドハートの人気献立のレシピ紹介は終了になります。**  
**これからはまた違う形でレシピ紹介させていただこうと思っております♡**

献立作成 管理栄養士  
ふじなか みずほ