

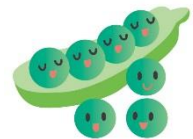


平成30年5月
モモキッズ保育ルーム甲子園

5月の目標 うす味でおいしさ発見！

風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは、新しい環境にも慣れてきて、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、たくさん遊んでおなかもすくのか、『今日の給食はなあに？』と声をかけてくれるこどもたちがたくさんいます♪

5月になると、緑の鮮やかなグリーンピースやそらまめなどが出回ります。旬のおいしさを給食で味わってみたいと思い、献立にも取り入れています。



ご家庭でも、さやむきなど、お子さまと一緒に楽しまれてはいかがでしょうか。

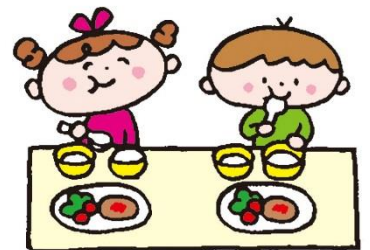


なぜ、うす味が大切なのでしょう。

チャイルドハート&ハートフルママの給食は、素材を生かしたうす味を心がけています。

『どうしてうす味が大切なの？』と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

今回は、塩分の取りすぎのリスクについてお話しさせていただこうと思います。



◆小さい頃に覚えた味覚は、その後大人になるまでずっと影響し続けています。

つまり、今、お子さまが食べている食事の味付けが、味覚を形成する上でとても重要となるのです。

特に、新生児は味に対する反応が強く、大人の1.3倍も味覚を感じ取ります。

子どもの味覚は、大人と比べてかなり敏感です。大人が好む味付けは、子どもにとって刺激になっている可能性があるのです。

子どもの味覚を育てるために大切なポイントは、小さな頃から濃い味を覚えさせないこと！

◆濃い味付けは味覚の発達を妨げてしまうので、味付けはうす味からスタートし、化学調味料はなるべく避け、様々な食材を使うように心がけましょう。



◆味見をしたときに『おいしい』と感じた食べ物は、味付けが濃い可能性があります。子どもの食べ物は、親にとっては『物足りない』程度で十分なのです。

◆甘味だけに限らず、濃い味のものばかり食べ続けていると、小・中学生で糖尿病や高血圧などの生活習慣病になってしまう危険性もあります。味付けは、できるだけうす味にし、さまざまな素材の“うまみ”を引き出し、味の違いを経験させてあげてください。

◆味覚が育ち、生活習慣病予防にも繋がるうす味にしながら、できるだけ、ごはんは手作りを心がけたいですね♪

子どもたちが将来、美味しく楽しく食事ができるように、今のうちから保育園とご家庭とで、味覚を育てていきましょう〜♡



ソラマメおいしいね

これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。さやむきのお手伝いをしてもらいました。絵本『ソラマメくんのベッド』を読んだ後にさやむきスタート。さやから豆を取り出すのに格闘する子どもたち。割ってみるとさやの中は「くものようにふわふわでわたのようにやわらか」で、感動モノです。かき揚げとなつて、みんなのお腹におさまったソラマメ。少しくせはありますが、亜鉛とビタミン B₂ に富んだ5月の味覚です。

*5/1&10『付け合せ』の
スナッフえんどう

*5/2『じゃが芋のそぼろあんかけ』の
グリーンピース

*5/8『そらまめくんと野菜のともだち』の
そらまめ

*5/29『ジャックと豆の木ごはん』の
えんどう豆

今月はたくさんのお豆さんが登場します！！

*5/24『アスパラと牛肉の炒め物』には
グリーンアスパラガス

もあります。

♡旬の食材を、給食でいっぱい味わって、季節を感じてくださいね♡

献立作成 管理栄養士
ふじなか みずほ





5月31日のお楽しみ給食は、
チャイルドハート保育サロンさくら夙川園
での人気メニューです！！

5月31日の給食とおやつの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♪

★宮っこ汁★

<材料> (大人4人分)

- ・たまねぎ：1/2個
- ・にんじん：1/2本
- ・卵なしちくわ：2本
- ・白ネギ：1/3本
- ・しょうが(すりおろし)：小さじ1
- ・酒かす：大さじ1
- ・みそ：30g
- ・水：800g
- ・かつお節・昆布だし：適宜

<作り方>

- ① たまねぎは縦半分に切り、1/3に切ってスライス。
人参はいちょう切り、ちくわは縦半分に切ってからスライス。
白ネギは小口切りにしておく。
- ② 分量の水でだしを取り、①を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③ しょうが・酒かす・みそを加えて調味し、野菜に味が染みるまでよく煮込む。

★高野豆腐の煮物★

<材料> (大人4人分)

- ・高野豆腐：40g
- ・だし汁：320g
- ・てんさい糖：大さじ3
- ・みりん：大さじ1/2
- ・しょうゆ：大さじ1/2
- ・塩：ひとつまみ

<作り方>

- ① 高野豆腐は水で戻し、軽く水けを絞って1枚を6等分に切る。
- ② 鍋にだし汁・調味料を入れて煮立てる。
- ③ 高野豆腐を鍋に入れ、弱火でしっかり味を含ませる。
- ④ 味見をし、味をととのえる。

★きなこマカロニ★

<材料> (大人4人分)

- ・マカロニ：50g
- ・てんさい糖：大さじ1
- ・きな粉：大さじ1
- ・塩：ひとつまみ

<作り方>

- ① マカロニはたっぷりのお湯で、表記されている時間より少し長めにゆでる。
- ② ボウルにてんさい糖・きな粉・塩を入れて、よく混ぜておく。
- ③ マカロニが茹で上がったら、ザルにあげ、冷まし、②と合える。

★鶏のつくね★

<材料> (大人4人分)

- 鶏ひき肉：300g
- にんじん：1/2本
- えのきたけ：100g
- 白ネギ：1/2本

*しょうが(すりおろし)：小さじ1

*粉高野豆腐：大さじ1

*酒：大さじ1

*片栗粉：大さじ1

*水：60g

• 油：小さじ1

△水：60g

△みりん：60g

△てんさい糖：大さじ1

△酒：大さじ1

△しょうゆ：大さじ1

△片栗粉：大さじ1

★にんじん：1/2本



<作り方>

- ① えのきたけは根元を切り落とし、1cmのざく切りにする。
白ネギはみじん切り、にんじんはすりおろす。
- ② ボウルに鶏ひき肉と*印の材料を合わせてよく練り、①も加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、一口サイズに丸めた②を焼く。(片面が焼けたら、裏返して蓋をして、蒸し焼きにする。)
- ④ 別の鍋に△印を合わせて入れ、よく混ぜながら煮立たせ、③を入れて絡める。
- ⑤ ★のにんじんは、花形に抜き、柔らかく茹でる。
- ⑥ 器に④を盛り付け、⑤の花形にんじんをのせ、タレをかける。

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♪



★来月(6月)は、モモキッズの人気メニューです!お楽しみに~!!★

献立作成 管理栄養士
ふじなか みずほ