



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
 2018年1月号
 三光幼稚園給食室



鏡もち作りの様子(たんぼぼ組)



お雑煮おいしいな♪

あけましておめでとうございます

新年を迎えました。今年もおいしく、安心・安全な給食作りに厨房スタッフ一同努めていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

3学期の給食目標は「なんでも食べる」です。「なんでも食べる」ことは、バランスの良い食事をする上で大切なことです。

しかし、食事を強制するばかりでは食べることが苦痛だと感じてしまいます。食べ物を美味しいと感じるには、味覚だけでなく、視覚や嗅覚、その場の雰囲気やそのときの感情など様々な要素が関係しています。

また、友達と一緒に、家族と一緒に食事を囲むことで会話がはずんだり、食欲が増進したりします。毎日あわただしく過ごしてしまいがちですが、家族や親しい人達と会話と笑顔のある食事を楽しんでみてはいかがでしょうか(*^^*)

調味料の「さ・し・す・せ・そ」

園では子どもたちが育てたきゅうりを基本の調味料「さ(砂糖)・し(塩)・す(酢)・せ(醤油)・そ(味噌)」で味わう体験をしています。最近では、調味料も出来上がっているもの(ポン酢・酢みそ・ドレッシングなど)が日常にあふれ、「さ・し・す・せ・そ」だけを味わうことや家庭で調味料を混ぜ合わせて作る機会が減ってきているように感じます。そこで園の先生47人にも酢の物、給食のフレンチドレッシングが何の調味料からできているかクイズをしました!

みなさんは答えることができますか?先生達の正解率(%)は以下になりました。

	20代	30代	40代	50代	60代
酢の物	45%	50%	100%	89%	100%
フレンチドレッシング	20%	33%	70%	89%	100%

なかなか難しいようで、若い年代ほど正解率は低い結果となりました。

酢の物は酢・砂糖・塩を混ぜて作りますね。給食ではドレッシングも手作りです!今回はフレンチドレッシングの作り方について紹介します(^^)

~フレンチドレッシングの作り方~

【材料】(4人分)

- ①酢……………6ml
- ②油……………10ml
- ③薄口……………10ml
- ④三温糖……………10ml
- ⑤レモン汁……………5ml
- ⑥塩こしょう…0.3g

※①~⑥を順番にボールに入れ、その都度よく混ぜ合わせて作ります。

※油は少しずつ入れて、白くなるまでしっかり混ぜます。

※給食ではキャベツ、きゅうり、人参、ハム、チーズと和えて提供しています!

日本の行事と「もち」

正月の“鏡もち”、ひな祭りの“ひしもち”、端午の節句の“柏もち”や“ちまき”など、日本の行事食に「もち」や「もち菓子」は欠かせません。家庭で行事食を作って食べる機会は減っていますが、「もち」や「もち菓子」は手軽に買って食べることもできます。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。



お年玉は、もともと“お金”ではなく“もち”だったことを知っていましたか?「年神様」という新年の神様からの贈り物として、お供えのもちを分け与えていたことから始まった習慣だそうです。

今月の郷土料理

★献立★ ~1月24日(水)実施予定~

- ・小豆ごはん
- ・魚の照り焼き
- ・ほうれん草のおひたし
- ・ごった汁
- ・チーズ

かつて、農家ではご飯が足りない時は、地場でとれた小麦や小豆を使って、団子汁やうどんなど工夫してその日の生活を営んでいました。特に、田植えや取り入れ等のときは夕方遅くまで仕事をするので、間食や夜食をとって空腹を満たしたそうです。

ごった汁(いっちれにうめん)は、小城町に伝わる料理です。小麦粉をこねてきしめんにして入れる場合を『いっちれにうめん』といい、こねて手でちぎって入れる場合を『ごった汁』といいます。

☆給食室からのお知らせ☆

★1月26日(金)は午前中保育、1月29日(月)は生活発表会の代休のため、幼稚園はあすなろをご利用の方(2号・3号のみ)の給食を実施します。

★乾いた豆は、誤嚥事故が発生しやすいので、2月2日(金)節分献立の日は、節分豆の提供を控えさせていただきます。ただし、クラスでの豆まきはあります。

ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。