



佐賀県産ののりを手巻き寿司をして味わいました！

年長さんとダシとい体験！

1日(水)にあすなろの年長さんと保育園のきく組さんと一緒にダシとり体験をしました。今回は、煮干しかつお節、昆布で出汁をとりました。煮干しやかつお節、昆布の実物を子どもたちに見せると、「いいにおい!」「昆布はかたいなあ」と言ってにおいを嗅いだり、手で触ったり、味見を試してみたり…興味津々でした。この材料を使って、子どもたちの目の前でダシとりを実演すると、ダシをボウルにこしたときに湯気と一緒に広がる香りや黄金色のダシを見て、子どもたちは「うわ〜!!」と感動している様子でした。さっそく出来立てのダシを試食!しかし、子どもたちは複雑な表情…。あれ?あんまり美味しくない??かつお節のいい香りはするけれども…。そこで、ダシに急遽、塩と醤油で味付けてすまし汁にしました。すると、子どもたちの目が輝いて「美味しい!!」「うま味がたっぷり」「美味しさランキング1位!」と喜んでいました。ダシの美味しさが子どもたちにも伝わったようです。ただの水に塩と醤油で味付けても美味しくはなりません。やっぱりダシのパワーはすごいですね!

夏休みにご家庭でもお子さんと一緒にダシをとって、味噌汁やすまし汁作りにチャレンジしてみませんか?(*^^*)



〇〇〇冷たい麺にひと工夫〇〇〇

暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、夏休みのお昼ごはんにピッタリ。そうめんやそばは、薬味を入れた麺つゆにつけて食べることが多いと思いますが、冷やし中華のように具たくさんにして食べると、栄養のバランスがよくなります。また、具や味付けを変えれば、違った味わいになり、飽きずに食べることができますよ♪



★味付けは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで!



今月の郷土料理～8月3日(金)のメニュー～

- ・冷やしうどん
- ・さけのこぐい
- ・きゅうりのごま酢和え
- ・黄桃

◇さけのこぐい◇

園では『さけ』を昆布で巻いて煮ますが、鹿島・藤津地区に伝わる“こぐい”は、田畑に水をうるおすためのかんがい用の堤を掃除した時にとれる『寒ぶな』を昆布で巻いたそうです。一緒に大根やれんこん、ごぼう等も煮て食べます。佐賀平野の周辺でも、おくんちなどで食べられるそうです。手間はかかりますが、ぜひ家庭でも作ってみてください。

参考:『佐賀県の食と農を考えてみよう(改訂版)』より

◇きゅうりのごま酢和え◇

みずいもを使って『にもじ』を予定していましたが、不作により、みずいもの納入が出来ず、急遽きゅうりに変更しました。



みんなで楽しい手巻き寿司♪

1日(水)のダシとり体験後、給食ではランチルームで食べるお友だちと手巻き寿司をして食べました。手巻き寿司の具は、卵ときゅうり、魚肉ソーセージ、ちくわの甘煮、焼肉です。子どもたちはのりの上に酢飯を広げ、好きな具を巻いて思い思いに手巻き寿司を楽しんでいました。



☆給食室からのお知らせ☆

- ・幼稚園の給食は、9月4日(火)からはじまります。エプロン・コップの準備をお願いします。
- ・まだまだ暑い日が続きます。こまめに水分補給を行い、体調管理にも気をつけましょう(*^^*)