



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
2019年 8月号
三光幼稚園給食室



左) 夏休み中の野菜のお世話ががんばっています (あすなる)



右) 離乳食、たくさん食べて大きくなってね☆

8月の食育・給食の様子から

～ゆで卵の殻むき(3歳以上児)～

いつもは、殻をむいて、食べやすいようにカットしてある“ゆで卵”を、8月のある日の献立では、自分たちで殻をむいて食べることに挑戦しました。殻をむくときは卵に集中。真剣そのもの。最初にコンコンと卵をぶつけて、殻にヒビを入れる力加減を知ったり、殻がつるんとむけた時の達成感に満ちた笑顔が素敵でした。たった一つのゆで卵から、子どもたちは、たくさんの発見や感想を聞かせてくれました。

さて、卵に関するクイズをひとつ。

<クイズ>

平らなところ(テーブルなど)で回転させるとよく回るのは、生卵とゆで卵どっち? (答えは表面の右下)

※おうちで、ゆで卵の殻むきをしたり、クイズの答え通りになるかを実際に実験してみてもいいでしょうか。



<子どもたちのつぶやき>

- ・これ、どうやって食べるの?
- ・割ったらね、ひよこが出てくるよ!
- ・この卵、だれが産んだの?
- ・殻、食べちゃった(その後、口から出しています)
- ・僕の殻はこんな形! ○○君の殻は、どんな形?
- ・おばあちゃんとやったことあるよ!
- ・(殻をむいたら出てくる) 薄い皮はなに?

☆給食室からのお知らせ☆

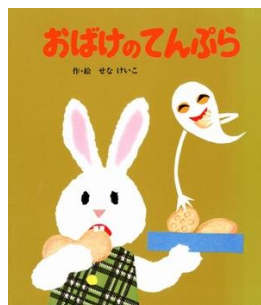
- ・幼稚園の給食は、9月3日(火)からはじまります。エプロン・コップの準備をお願いします。
- ・まだまだ暑い日が続きます。こまめに水分補給を行い、体調管理にも気をつけましょう (**^^*)



オバケって食べられるの?!

絵本「おばけのてんぷら」(幼児向け)

親子で読んでみませんか?



食べ物がでてくる絵本を、一冊、紹介したいと思います。この絵本を初めて手にしたとき、オバケって食べられるの? どんな味だろう? 美味しいのかな? 怖い話かな? と、ワクワクドキドキして、色々な想像をしました。

夏休みはあと少しですが、図書館や本屋さんに足を運び、お子様と、オバケのてんぷらの形や味に想像を巡らせるのも楽しいと思います。てんぷらの材料と揚げ方も書かれているので、材料の買い出しに出かけ、てんぷらを作ってもいいですね。

今月の郷土料理～8月7日(水)のメニュー～

- ・ひじきごはん
- ・さけのこぐい
- ・ゆで豚と野菜のポン酢和え
- ・味噌汁

※にもじに使用する水芋が不作で入荷できなかったことと、台風の影響により献立を一部変更して実施しました

◇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』を昆布で巻くそうです。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。

参考:『佐賀県の食と農を考えてみよう(改訂版)』より

◇にもじ◇

●にもじの作り方●

- ①水芋の皮をむき、水にさらしてあくを抜いた後、2～3cmの長さ 5mm 厚さの縦切りにする。(繊維にそって切る)
- ②酢、砂糖、薄口醤油、みりんを入れ、ひと煮たちさせた中に水切りをした水芋を入れ、さっと煮る。
- ③荒熱をとり、すりゴマを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やしていただきます。

卵のクイズの答え:「ゆで卵」のほうがよく回る。