



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
 2020年 8月号
 三光幼稚園給食室



左) うまく切れたよ



右) 実がぎっしり詰まってるよ

～自分たちで育てた夏野菜を使って調理～

「給食のせんせーい」と元気な子どもたちの声が給食室のドアから聞こえてきます。太陽の光をたくさん浴びて育ったきゅうりやなす、ピーマンなどを収穫して大事そうに持ってきてくれます。

7月30日(木)、年長さんは夏野菜の形や色、におい、切った時の音、感触を楽しみながら調理体験を行いました。自分の切りたい野菜を切ったり、ピーラーで人参の皮をむいたり、南瓜やピーマンの種を取ったりしました。特に、きゅうりを切るコーナーは人気があり、猫の手にして上手に切っていました。年長さんたちが切ったり、皮をむいたりした野菜は翌日の給食のカレーに登場！年長さんが名前を考えた【えいようたっぷり☆げんきもりもり年長はっぴーカレー】は大人気でした。ひよこ組さん、年少さん、年中さんもたくさんおかわりにきてくれました。年長さんから、『おいしいから最後に食べる』『僕の切ったきゅうり、食べていいよ』『世界一おいしいカレー』といった感想が聞けました。



今月の郷土料理～8月20日(木)のメニュー

- ・冷やしうどん
- ・さけのこぐい
- ・にもじ
- ・黄桃
- ・ミルク

◇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。

～おやつとの与え方～

お休みの時のおやつ、どのように与えていますか？ 幼児期は活動量が多い発育期なので、たくさんの栄養が必要です。補食としておやつは欠かせないものですが、甘いお菓子を欲しがるままに与えたり、静かにしてほしいからとだらだら食べさせたりすれば、食事の妨げになります。足りない栄養を補うものではなく、しっかりとります。

おやつの上手なとり方 4カ条

<p>1 食べ過ぎない 食事が食べられなくなってしまうように、自分に合った量を考えましょう。</p>	<p>2 時間を決める ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたら必ず歯をみがきましょう。</p>
<p>3 食べる量を決める 目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。</p>	<p>4 楽しく食べる 家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。</p>

食品に含まれるエネルギーなどの目安

エネルギーは、わかりやすく四捨五入しています。	●エネルギー ◆脂質 ★食塩相当量	おやつは食事の補うものと考えて、お菓子以外のものを食べるのもおすすめです。	
ポテトチップス 1/2袋 (30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g	おにぎり 1個 (100g)	●180kcal ◆0.3g ★0.5g
フランクフルト 小1本 (60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g	焼きいも 1/2本 (100g)	●160kcal ◆0.2g ★0g
チキンナゲット 4個 (80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g	蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
カップラーメン 小1個 (40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g	キウイフルーツ 1個 (100g)	●50kcal ◆0.1g ★0g
ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g	バナナ 1本 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
アイスクリーム 小1個 (80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g	メロン 1/8切れ (100g)	●40kcal ◆0.1g ★0g
コーラ コップ1杯 (200ml)	●90kcal ◆0g ★0g	加糖ヨーグルト 1個 (80g)	●50kcal ◆0.2g ★0.2g

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」

☆給食室からのお知らせ☆

- ・幼稚園の給食は、9月1日(火)から始まります。エプロン、コップの準備をお願いします。
- ・三光幼稚園、保育園のHP「今月の献立」で、給食レシピ動画を配信しています。給食やおやつの人気レシピを紹介していますので良かったら、家庭でも作ってみてください。
- ・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(*^^*)