給食だより No.6

土沢保育園　2019.9.30発行

♡お誕生会の日程♡
10月16日(水)
11月14日(木)

◆「暑さ、寒さも彼岸まで」と昔から言われています。本当にその通りで、あんなに暑かったのに日ごとに寒くなってきました。朝、晩の気温の低さが身に沁みるようになってきましたので衣服の調節を上手に行いましょう。食べ物も様々な「秋物」に移っています。お買い物の際にはぜひ、「秋ならでは」の野菜や果物やお魚を見つけてみませんか。

◇大きなお鍋で「カレー」を作りました！

とっても美味しかったです!!

◇去る9月19日(木)、以上児クラスが「カレー作り」に挑戦しました。使用した「じゃが芋・人参・玉ねぎ」はクラスごとに植え付けから収穫までを責任もって行いました。

◇野菜を洗う姿、怪我をしないようにピーラーや包丁を使う姿は真剣そのものでした。

◇大きな鍋に具を入れて炒めたり、煮たり。最後にカレールウを入れる作業を行い「カレー作りをやり遂げました感」を満喫出来た様子でした。

◇ご飯は、地元産の有機米と数種類の雑穀を混ぜて炊いた「雑穀ごはん」を用意しました。ホールでの会食は大人の想像をはるかに超えるワクワク感でいっぱい。とっても楽しい食事会になりました。

「お弁当の日」を下記の日程で再開します!!

10/4(金) 遠足の日
11/28(木)

◇魚に関心を持ち、美味しく食べましょう！◇

◆日本で獲れる海水魚は実に豊富です。その種類は何と約4,200種もあるそうです。
◆日本は四方を海に囲まれ地域性豊かな魚食文化が育まれてきました。しかし近年その消費量は減少の一途をたどり、遂には平成18年、「肉の消費量」が「魚の消費量」を上回ってしまいました。
◆魚には健康維持に大切な栄養素がたくさん含まれています。「日本人が賢いのは魚を食べる民族だから」とさえ言われてきました。
◆それほどに優秀なお魚を、美味しく食べる経験を通してその良さを子どもたちに伝えて行きましょう。

◇１０月の給食には、三陸産サンマが登場する予定ですので展示ボックスを是非ともチェックしてください。

保育園の人気レシピ紹介

◇サンマの生姜煮

＊材料
サンマ2尾、生姜1かけ、調味液(しょう油、酒、みりん各大さじ2、酢小さじ1、水1カップ)

＊作り方
①まな板に新聞紙などを敷いてサンマの頭と尾を切り落とし、包丁の先を使って内臓を引き出す。(新聞紙に包んですてる)
②サンマを水洗いし、キッチンペーパーで水気を拭き取ってから1尾を2～3等分に切る。
③鍋に調味液を煮立たせ、千切りした生姜と②のサンマを加える。
④アルミホイルで落としブタをして、再沸騰したら弱火にして30分位コトコト煮る。そのまま冷まして味を含ませましょう。(途中で煮汁が少なくなったら水を加えて下さい)

※調理のコツ
・②できちんと水分を拭きとりましょう。生臭さみをおさえることが出来ます。
・お酢が入ることで骨もやわらかく煮えます。味もさっぱりして食べやすくなります。
・調味料は魚の大きさなどの差で加減して下さい

※保育園では、ゆり、すみれ組のお友達には「骨ごと」よくかんで食べることをすすめています。

◇お魚の栄養とは?

たんぱく質
身体を構成。不足すると免疫力や思考能力が低下する。

カルシウム
骨や歯を構成。身体の生理機能の調整を行う。

ビタミン
特に、青魚に含まれるビタミンB2は、動脈硬化やがんを引き起こす活性酸素を抑制する

DHA
脳の働きを活発にすることによって記憶力を高める

EPA
血栓をできにくくし動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げる

タウリン
目が良く見えるようになったり、脳を育てます