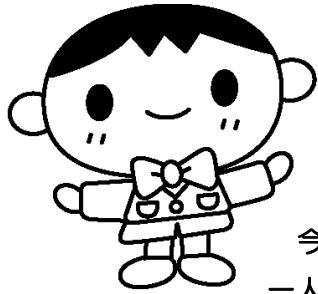
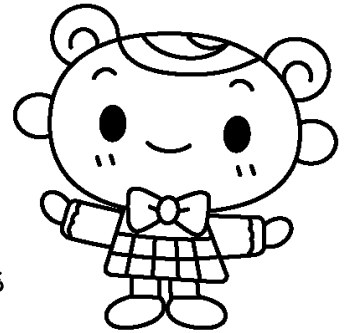




給食便り



1年を振り返って



今年度もまとめの時期になりました。野菜が苦手だったり、味の好みはありますが、子ども一人ひとりが自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるようになってきました。

来月からは進級して、新生活が始まります。きりん組さんは小学生になりますね。小学校でも給食をたくさん食べて健やかに成長してください。

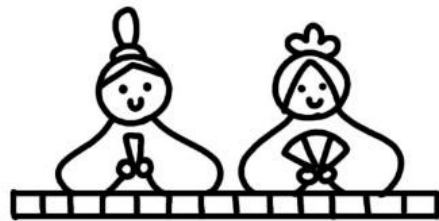


ひな祭り

3月3日はひな祭りです。ひな祭りの由来は諸説ありますが、中国から伝わり、江戸時代頃に女の子の健やかな成長と幸せを願う日へと定着したといわれています。

ひなあられは野外で神様を祭る時の保存食として作られたのが始まりといわれています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白」が元々の色だったようです。また、関東では米のポン菓子に砂糖で味付けしていますが、関西ではもち米にしょうゆや塩等で味付けしています。

お雛様とお内裏様を飾る位置も関東と関西では逆のようです。地域によっていろいろな祝い方があるのですね。



♪野菜を食べてもらうひと工夫♪

0~2歳児に多いと思いますが、野菜を食べてくれず心配なことはありませんか。子どもの味覚はとても敏感で大人の10~20倍も味覚を感じやすいそうです。また、甘味やうま味は人間が好む味ですが、酸味や苦味は本能的に苦手な味です。

しかし、子どもは慣れること、大人の声かけや調理の工夫によって苦手なものを克服することが出来ます。

☆ポイント☆

- 1.一緒に食べる大人が美味しそうに食べて見せる。
- 2.一口でも食べられた時にたくさんほめてあげる。
- 3.調理前に食材を見たり、触ったりしてみる。
- 4.下茹では少し長めにしてアクをだしてから調理する。

細かく刻んで食べさせることも良いですが、少量でも形が分かるように調理して苦手な食材を食べられたことを一緒に喜び、少しずつ食べられる野菜が増えていくと良いですね。保育所でもなるべく完食に近づけるような給食作りに励みます。次回は旬の野菜のレシピを紹介します☆



今月の世界の料理「ギリシャ」



ギリシャ料理は地中海料理の一つで野菜の使い方が多彩であるのが特徴です。オリーブオイルやレモン、ハーブで風味付けされているものが多く、口当たりが優しいので日本人にも合います。今回は、薄切りにしたじゃが芋となすの上にミートソース、ホワイトソース、チーズをのせてオーブンで焼き上げた「ムサカ」という有名な家庭料理とギリシャヨーグルト（水切りヨーグルト）を使ったケーキを予定しています。

今年度は世界の料理に挑戦しましたが、初めて聞く、初めて食べる料理に子ども達が苦戦していた印象が強かったです。

来年度は反省をいかしつつ、子ども達にいろいろな食体験をさせてあげたいと思っています。

