



きゅうしょくだより 5月号

(令和3年5月19日発行) 牧之原市立保育園給食部会

〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食
(なんでも食べる子・楽しく食べる子)

〈5月の給食目標〉 給食に慣れよう

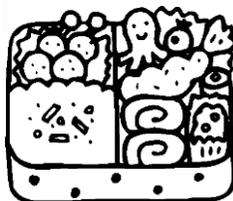
毎月19日は食育の日です

食育とは、健康な体と心を育て生涯にわたって生き生きと暮らす事ができるように、さまざまな経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を身につけることです。

給食では食育活動の一環として、行事食や旬の食べ物を通じて食文化を伝えています。5月は、こいのぼりライスやお茶マフィンを提供しています。こいのぼりライスのレシピは裏面に掲載しているのでぜひご覧くださいね♪

5月のおたよりのテーマ

◎お弁当を作るときの注意点◎



5月になって子どもたちは、徐々に園での生活に慣れてきたことと思います。疲れが出やすい時期でもあるので体調には配慮が必要です。

牧之原市の園では、毎月1回程度「愛情弁当」の日があり、子どもたちも楽しみにしています。次のことに気をつけて、楽しみながらお弁当作りをしてみましょう。



お弁当作りの工夫

★主食、副菜、主菜をそろえて、バランスばっちり♪

主食…ご飯、パン、めん等の炭水化物【体を動かす力になる】

副菜…野菜、海藻等の料理【体を病気から守る】

主菜…魚、肉、卵、大豆製品等のたんぱく質【骨や筋肉を作る】

★彩りを意識しましょう♪

彩りを考えてお弁当をつくると食欲が沸きます。

食材だけでは彩りが良くならない時は、カラフルなカップを使うと華やかになります。



お弁当作り、ここに気をつけて！

★食中毒に気をつけましょう

食中毒予防の3原則は、菌を『つけない』、『増やさない』、『やっつける』ことです！

★お弁当をつくる時のポイント★

- ① 調理前の食材や生ものを触った後は手を洗いましょう。
- ② おにぎりを握るときは素手で触らず、ラップなどを使いましょう。
- ③ 加熱する食品はしっかり火を通しましょう。
- ④ よく冷ましてからふたをしめましょう。



★のどに詰まりやすい食品に気をつけましょう

特に小さいお子さんは、のどに詰まりやすい食品は小さく切ってから入れる等の配慮をお願いします。

【のどに詰まりやすい食品例】

ミニトマト、枝豆、うずらの卵、ナッツ類、こんにやく、ぶどう



知っているようで知らない!?お茶の話

《おいしいお茶の淹れ方》

- ① 湯飲みにお湯を8分目ほど入れる。(70℃くらいが目安)
- ② お茶の葉を急須に入れる。
- ③ ①のお湯を急須に注ぎ、30～40秒待つ。
- ④ 湯のみに少量ずつまわし注ぎをして、濃さを均等にする。
最後の1滴まで絞りきるように注ぐ。(最後の1滴には、うまみが凝縮されているのでゴールドドリップと呼ばれているそうです。)

《お茶の効能》

① 体を元気にする

テアニン(甘味)、カテキン(渋み)の成分が、食中毒やがん予防をしてくれ、ビタミンCは、かぜの予防をしてくれます。

② 頭を元気にする

お茶に入っているカフェインには、目が覚める作用や勉強や運動の能力を高める効果があるといわれています。

③ 歯を元気にする

殺菌作用があるカテキンや歯を強くする作用があるフッ素が虫歯を防いでくれます。



レシピコーナー

こいのぼりライス(1合分 約大人2人分)

《材料》

- ・米…150g
- ・コンソメ…少々
- ・ケチャップ…小さじ1
- ・鶏もも肉…30g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・にんじん…1/4本
- ・マッシュルーム…1～2個分
- ・ピーマン…1個
- ・油…小さじ1
- ・ケチャップ…大さじ1強
- ・塩こしょう…少々
- ・卵…2個
- ・油…適量
- ・塩こしょう…少々

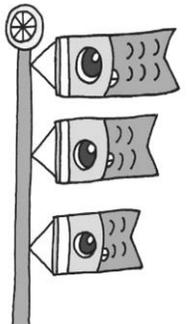
《作り方》

- ① 米をといでコンソメ、ケチャップを入れて1合の目盛りまで水を入れて炊く。
- ② 具材を全て大きめのみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひいて、鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマンの順に炒め、ケチャップを入れて塩こしょうをする。
- ④ 炊き上がった①に③を混ぜ込む。
- ⑤ 卵を溶きほぐし、塩こしょうをし、油をひいたフライパンに流し入れ、薄焼き卵を2枚作る。
- ⑥ ④のごはんの上に⑤の薄焼き卵をのせて、ケチャップでこいのぼりの模様を描く。

★デコレーションアイデア★

- ・フライドポテトとミニトマトを横に置いて支柱に
- ・うずらの卵を茹でて半分に切ったものや、ちくわを輪切りにして真ん中にグリーンピースを入れて目に

実際に園でやっているデコレーションの一部です。
各園でどうやったら可愛くできるか試行錯誤しています♪



急須と湯のみを使ってお子さんと一緒においしいお茶を淹れてみましょう！

園では、給食やおやつの際に緑茶を飲んでいきます。
家庭でも食事の後に緑茶を飲んで元気になりましょう！