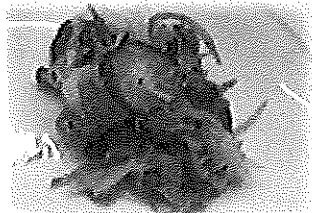
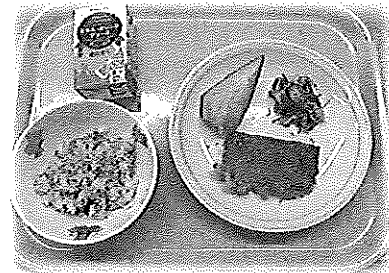


給食だより

平成27年6月号
宮内認定こども園
発行者 栄養士 高橋香織

おたんじょう会給食

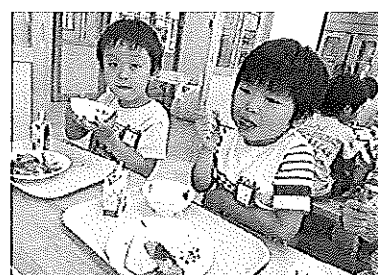
6月2日(火)、6月生まれのお友達のお誕生会がありました。
この日のメニューは・・・
・ゆかりごはん ・ハムカツ ・じゃこサラダ ・メロン ・みかんジュース でした。



子ども達・先生方に好評の「じゃこサラダ」を紹介します。

<材料>・キャベツ・きゅうり・ほうれん草・大根・にんじん・小女子・油
<調味料5人分ぐらい>・ごま油小さじ1・しょうゆ大さじ1・砂糖大さじ1・酢小さじ1

*キャベツ・大根・にんじんはせん切り、きゅうりはスライスします。
*ほうれん草は食べやすい大きさに切って茹でます。キャベツ・にんじんも茹でます。
*小女子はカリカリになるまで油で揚げます。合わせた調味料と野菜・小女子を合わせます。



いわしのお話し。

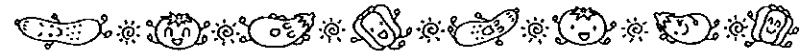


梅雨の時期が旬。鰭は栄養価の高い魚です。

6月4日(木)の給食は、いわしのかばやきでした。
たんぼぼ組さんでこんなことがありました。
イワシの細か〜い骨をひとつひとつ取りながら食べていた子ども達。「こんな小さな骨とりながら食べていたら明日になっちゃうよ!」と先生が言うと「骨も食べられるみたい!」と食べ始めた子ども達。
「いわしは骨まで食べられるんだよ!」と始めに言えばよかったな・・・と反省したところです。
いわしは「魚」+「弱」=『鰭』と書きます。いわし=よわしと覚えます。
鰭は字の通り、手でさばけるほど柔らかい(弱い)魚ですので、頭から尾・骨まで全部食べたい魚です。鰭にはカルシウム・ビタミンD・良質なたんぱく質が豊富に含まれており、成長期の子どもにおすすめの魚です。梅雨の時期が旬で、脂が乗り、特に美味・栄養も豊富です。



6月12日(金)、給食で「生きゅうり」を出しました。おうちでは普通に食べていらっしゃると思いますが、給食できゅうりをそのまま出すのは初めてでした。
集団給食では、必ず火を通さなければいけないので、さっと熱湯に通しますが、産直センターさんからいただいたきゅうりは、朝採りたてで、とっても柔らかいおいしいきゅうりでした。少〜し味噌を添えましたが「味噌付けなくても食べられるよ!」と子ども達とっても喜んで食べていました。
これからの時期、調理せずに生で食べられる夏野菜が増えてきます。
できるだけ地元の新鮮な食材を購入し、素材の味を味わえるものを給食で出していきたいと思っています。



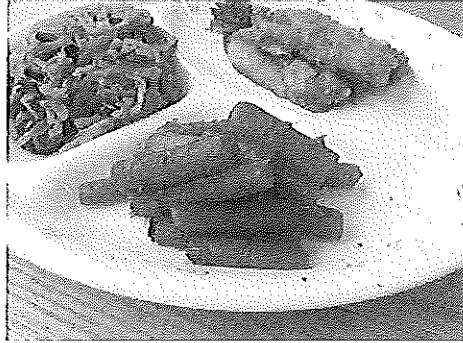
ちょっといっぶく話..

各クラスごと園庭で野菜を栽培しています。先日、「ピーマンが2つなったよ〜!」と給食室に届けに来てくれた、たんぼぼ組のお友達。すぐに調理してポテトサラダに加えました。
「もっと実がなっているんだけど、大きく膨らまないんですよ・・・」と担任の先生。
園庭のピーマンを見つめながら「どうして大きくならないんだろうね?アブラムシもついているし。みんなのおうちの人で畑に詳しい人はいないかな〜?」なんて先生と子ども達と、テラスで日向ぼっこをしながら一生懸命考えたところでした。
こんなこともありました・・・

先日、落雷のため園が停電になりました。「いつ電気が付くんだろうね〜?」と子ども達も大人も不安な時間を過ごしました。1時間ぐらいしてからでしょうか、電気が付きました。ちょうどその頃、いつもお世話になっているモップの業者さんが来たのですが、電気がついてほっとひと安心した子ども達、その業者さんに感謝するように「あなたが電気つけに来てくれたの?」と質問すると、なんと返事をしたらよいか困りながらも「そうだとよかったんだけど・・・違うんだな」とモップ屋さん。
そのやりとりが、不安な時間を過ごした後の、心がほっこりする光景でした。

高橋香織

こども園の 「ふき」



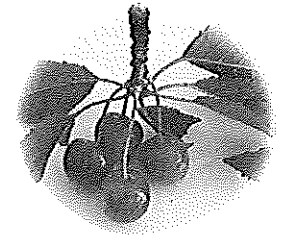
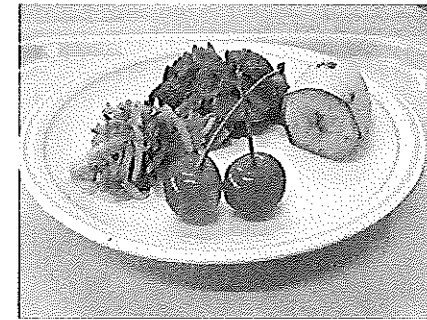
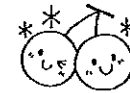
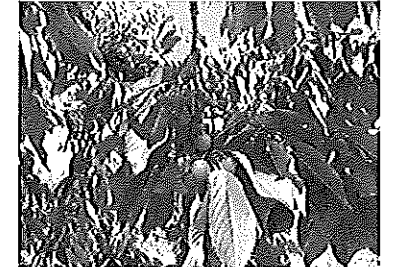
6月4日(木)、給食でふきの炒り煮を出しました。前日、事務の純子先生がた〜くさん園舎の裏からとってきて、すじをむいてくれたのです。子ども達食べ慣れないかな・・・と思い、少〜し濃いめの味付けで作りました。抵抗なく「おいしい！おいしい！」とあっという間に食べる子、食べ慣れなくて全く食べられない子に分かれたように思います。

昔昔、宮内幼稚園では、調理師さんが次の日の給食の食材を夕方近くに採りに行って給食で出すことがたくさんあったんだ・・・と聞いたことがあります。

「このふきはあそこから採ってきたふきだよ」なんてランチルームから裏の畑を見て子ども達に教えながら、先生方も「これ、昨日純子先生が採っていたものですね！」なんて言いながら・・・おいしくいただきました。食材がこんな風に畑になっているんだということや、採りたて新鮮！そんな経験をこれからも大切にしていきたいと思います。

今度は子ども達と、給食の食材を収穫しに行こう！と思います。

こども園の 「さくらんぼ」



園舎のすぐ裏に、こども園のさくらんぼの木が3本あります。6月10日(水)、ひよこ組・ちょうちょう組さんがさくらんぼをた〜くさん収穫してきてくれました。真っ赤でとっても甘いさくらんぼ、給食に添えていただきました。とっても大きな立派な木です。まだまだ子ども達、さくらんぼ狩りを楽しめそうです。

「今年初物！」だった子ども達・先生方も多かったはず。園にさくらんぼの木があるなんて贅沢ですね・・・！

