



日中はまだまだ暑さが残りますが、少しずつですが、朝夕涼しさも感じられるようになってきました。秋は「食欲の秋」ともいわれるように食べ物が美味しい季節です。くすのきの子どもたちも活動量が増え食欲も増してきているのではないのでしょうか。また給食でも秋の味覚を取り入れ、季節を感じられるように取り組んでいきたいと思えます。

8月の下旬に、さなぎさんと「梅干しのしそ入れ」をしました。赤い色のしその葉を塩で何度もギュっともんでいきます。しその葉から濃い紫色の汁が出てきます。そこに、「梅酢」をかけると、みんなもよく知っている梅干しの色に変わります。しその葉を塩でもむので、「手がいた〜い」と言っていた子ども色が変わるのを見て、「わあ」と歓声をあげていました。さなぎさんが作ってくれた梅干しは、給食やおやつで使っていききたいと思えます。

下旬には、幼児さん対象に「野菜バイキング」を実施しました。サニーレタス・パプリカ・きゅうり・トマト・コーンを好きなだけお皿に盛り、好きなドレッシングをかけて食べました。初めての試みでしたが、みんなモリモリたくさん野菜を食べてくれました。また、機会があったらやってみたいと思っています。

乳児さんは、4月当初と比べるとどの子どももよく食べれるようになってきました。クラスの畑で採れたなすやピーマンを使って（味付けも色々？）クッキングを楽しみました。普段、苦手な野菜も友達と一緒にだと食べれるから不思議ですね。色々な食を経験して、「食」への関心を少しでももってくれたら良いなと思っています。

## 非常食の準備

9月1日は、「防災の日」といわれています。近年、様々な災害が各地で起こっていて、私たちの生活も安心・安全ではなくなっているのかもしれない。非常食には、水・米（アルファ米）・缶詰などがあげられます。先日、くすのきでも、アルファ米と非常食のカレーを給食で提供しました。子どもたちの反応は様々でしたが、特に小さい子には食べ慣れていないメニューだったと思います。日常的に食べ慣れている食品だと子どもたちも安心して口にすることができ、心も体も満たしてくれるのではないのでしょうか？

## ローリングストックとは・・・

保存食を備蓄しておくことも、もちろん大切ですが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方があります。普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常に近い食生活を送ることができます。賞味期限を確認することを忘れないようにしなければいけません・・・



## 安心安全な食材とは？

保育園では、子どもたちが毎日食べている給食の食材を国産のもの、旬の食材(バナナなど国産が手に入らない食材は低農薬のもの)、必要以上の添加物が入っていないものを使用しています。

最近では、お米をはじめ、外国産のものが低価格で日本に輸入されています。輸入食材の中には、生産性をあげるため、日本の基準より高い量の農薬が散布されているものもあり、必ずしも安全とは言えないものもあります。食材に散布された農薬が体内に残っているというデータもあります。

すべての食材を無農薬や無添加なものを用意するのは、とても難しいことだと思いますが、消費者として意識していくだけでも違うと思います。まずは、買い物をするときに産地や、食品表示をみることから始めていくといいと思います。

将来、子どもたちが健康に生活していくためにも大人である私たちが意識していけるといいですね。

“食べもの文化” 2024年 9月号参照

## ～給食おすすめメニュー～

### ○ お好み焼き風卵焼き (大人4人分)

野菜がたくさん入った変わり種卵焼きです。子どもたちがよく食べます。

卵	L 3個 (M 4個)
玉ねぎ	1/3個
キャベツ	120g
豚ひき肉	50g
塩	ひとつまみ
油	適量
お好み焼きソース	好みの量
あおのり・鰹節	好みの量

- ① 玉ねぎを半分の長さで薄切りにする  
キャベツは、短めの千切りにする
- ② ①と豚ひき肉と玉ねぎ・キャベツを炒め、塩で下味をつける
- ③ 卵をボウルに割り、②を加えて混ぜる
- ④ フライパンに油をひき、③を流し、蓋をして蒸し焼きにする
- ⑤ 火が通ったら、皿に盛り付け、上からソース・あおのり・鰹節をトッピングして出来上がり

### ○ クイックケーキ (10個)

朝食にも食べられそうな保育園のおやつに人気のメニューです。

ホットケーキミックス	150g
牛乳	140g
ウインナー(ウイニー)	10本
マヨネーズ	30g

- ① ボウルにホットケーキミックスをいれ、牛乳と混ぜる
- ② ウインナーを1/3に輪切りにする
- ③ カップを10個用意し、①の生地を等分して入れる
- ④ ③の上にウインナーとマヨネーズをのせて180℃のオーブンで8分ほど焼く

※ 卵アレルギーの子にはノンエッグマヨネーズを使用したり、乳アレルギーの子には、豆乳や水で生地を作ってもおいしく食べられます

※ トースターを使う際は、表面が焦げ付かないようホイルをかぶせて焼く方法もあります。

