

今年是最強寒波が到来し、寒さが厳しくなっています。給食では、ご飯を部屋で炊飯したり、温かい汁物を提供したりと、冷えた体が少しでも温まるよう心掛けています。旬の野菜は、夏野菜は身体を冷やすもの、冬野菜は身体が温まるものと言われています。また、冬野菜は、ビタミンCが多く含まれているものが多く、風邪予防にも効果があると言われています。ビタミンCは水に溶けだしてしまいやすいものも多いので、汁物や煮物にして身体に取り込めるといいですね。

身体を芯から温め、毎日元気に過ごせるよう給食作りに生かしていこうと思います。

## クラスの様子

今年度も残り2か月ほどになりました。成長した子どもたちのクラスの様子を少しだけ伝えたいと思います。

### ひよこ組

離乳食・幼児食(乳児)の食事を職員の介助や手づかみ食べなどでみんな揃って食べる日も増えてきました。今まで何でも食べていた子どもも成長と共に味の違いや見た目が分かってきて“嫌なものは嫌!”としっかりと主張しています。でもみんな食べることが大好きで支度をするときには我先にと声を上げています。

### りす組

4月頃は、職員の介助が必要な子どもが多かったですが、手づかみやスプーンを使って自分で食べられるようになりました。緑の野菜など苦手なものも、“好きなものをおかわりしたい!”“食べれているところを見てもらいたい!”と頑張ってお食べる様子も見られます。

### うさぎ組

年が明け、幼児クラスへの進級に向けて、ワンプレート盛りから、“ご飯・汁・おかず”と3つのお皿を使用し始めました。子ども達は、大きくなった喜びで順調に3つのお皿を使い分けスプーンで上手に食べています。おやつもみたらし団子や揚げ大豆など乳児では提供していなかったものも提供し食べる様子をしっかりと確認して幼児クラスに進級できるよう配慮していきます。

### あおむし

職員に配膳してもらっていた給食も自分で自分のものを配膳できるようになり、自分の食べられる量を確認しながら食事をとっています。スプーンを使いながら、園でもお箸を使用していきたいと思います。ご家庭で使用していて園でも挑戦してみる子どももでてきました。使用できるときは声をかけてください。

### さなぎ

4月に比べて残食量がとっても少なくなってきた子ども達。食べ終わる時間を意識しながらも友だち同士でたのしそうに給食の時間を過ごしています。配膳する際に、友だち同士で量を声掛けし、食べられる量を上手に調節できるようになりました。

### ちょう

残食量“0”の日がほとんどの子ども達。乳児の頃“いや”と言って頑なに食べなかった食材も“おいしい!”と食べています。学年の日には、“味見当番”という取り組みを行っています。給食からもらった味見を子どもたちが給食前に食べ、感想を伝え質問を受けるというやり取りを行っています。味見をし、おいしいというだけでなく、“におい・味・食感”などを実際に感じて、それを言葉にして表現をするという経験を通して食事への意欲が増しているように感じます。

## おすすめメニュー

### ○ からあげ ソース2種 大人4人分

冬に美味しい野菜を使用した香味たれです。加熱することによりおいしく食べられます。

|      |               |
|------|---------------|
| 鶏もも肉 | 400g          |
| 醤油   | 小さじ2 (12g)    |
| 酒    | 小さじ1 (5g)     |
| しょうが | 小さじ1/2(すりおろし) |
| 片栗粉  | 適量            |

揚げ油

(ユーリンチソース)

|      |             |
|------|-------------|
| 白ねぎ  | 30g         |
| しょうが | 小さじ1(すりおろし) |
| 醤油   | 小さじ2 (12g)  |
| 酢    | 小さじ2 (10g)  |
| 砂糖   | 小さじ2 (6g)   |
| ごま油  | 小さじ1 (4g)   |
| 水    | 小さじ1 (5g)   |

(おろしソース)

|    |            |
|----|------------|
| 大根 | 100g       |
| 醤油 | 大さじ1 (18g) |
| 砂糖 | 大さじ1 (9g)  |
| 酢  | 小さじ2 (10g) |

- ① 鶏肉を一口大に切る  
下味に醤油・酒・しょうがに15分くらい漬けておく
- ② ①に片栗粉をまぶす
- ③ フライパンに油を1cmくらい入れ、油が温まったら②を入れて、表面がカリッとするまで火を通す

ソース

(ユーリンチ)

- ① 白ネギをみじん切りにする
- ② 鍋に②としょうがなどの調味料をいれて、煮立たせる

(おろしソース)

- ① 大根の皮を剥き、おろして、ざるなどで余分な水分を切る
- ② 鍋に①と醤油などの調味量をいれて、煮立たせる

### ○ すいとん 大人4人分

寒い日の汁物に、小麦粉団子も入り体が温まるメニューです。

|     |             |
|-----|-------------|
| 小麦粉 | 大さじ5 (45g)  |
| 水   | 大さじ3 (15g)  |
| 大根  | 60g         |
| 人参  | 30g         |
| 油揚げ | 20g         |
| だし  | 350cc       |
| 醤油  | 大さじ1/2~(9g) |
| 塩   | 一つまみ~ (1g)  |

- ① 大根・人参をいちょう切りにする  
油揚げは食べやすい大きさに切る
- ② 鍋を用意し、だし汁で人参・大根・油揚げを煮る
- ③ ②が煮えたら、醤油・塩を入れて味を整える
- ④ ボウルを用意し、小麦粉と水を混ぜる
- ⑤ ③の鍋を火にかけて、④をスプーンで一口大にすくい、鍋に入れていく。火が通ったら出来上がり

### ○ 鮭の甘辛揚げ

リクエストのあったメニューです！ (小=小さじ ・ 大=大さじ)

|        |        |     |         |
|--------|--------|-----|---------|
| 鮭 or 鯉 | 400g   | 砂糖  | 大1(9g)  |
| しょうが   | 小1(5g) | 醤油  | 小2(12g) |
| 醤油     | 小1(6g) | みりん | 小2(12g) |
| 酒      | 小1(5g) | 水   | 小2(10g) |
| 片栗粉    | 適量     | ごま  |         |
| 揚げ油    |        |     |         |

- ① 魚を一口大に切り、下味をつける
- ② ①に片栗粉をまぶして、揚げる
- ③ 砂糖・醤油・みりん・水を耐熱容器にはかり、砂糖が溶けるまで温める
- ④ ②へ③のたれをまぶし、胡麻をかけて出来上がり