

食育だより No. 11

令和5年 3月 1日
 認定こども園
 東雲幼稚園
 TEL 54-8220

給食担当 佐藤 裕美

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春は春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋は栗にさんま、さつまいも、冬は白菜に大根…園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また三食の食事のバランスや食事のマナーは守られていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



【給食】
赤鬼焼きそば
つみれ団子汁

豆まき

2月3日(金)は節分。園では子どもたちと豆をまきながら、それぞれの心のなかにいる「いやいや鬼、泣き虫鬼、わがまま鬼…」を追い払いました。給食にも「赤鬼」が登場！完食して鬼退治。
 『みんなが1年間元気に過ごせますように…』



楓組(2歳児)は、鬼のお面をつけたままで給食を食べました！



【3時おやつ】
牛乳・恵方巻き

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。園では、子どもたちが食べやすいよう「キンパ風恵方巻き」を提供し、楽しくおいしく1年の健康と幸せをお祈りしました。



各クラス、今年の恵方『南南東』を向いて、無言で食べきりました！願いごと、叶うといいね…



松組おやつ作り ピザを作ってみよう！

2月10日(金)の3時のおやつは『高野豆腐ピザ』をもう少しで卒園する松組さんが作ってくれました。「松組になって、こんなこともできるようになったよ！」「いっぱい遊んでくれてありがとう。」と感謝の気持ちが込められた、おいしいピザができましたよ！



絵本「つくろう！ピザ」を見て、お楽しみ会でピザ作りをしたことを振り返りました。



かたいなあ…
 な大きくて！
 やわらかい！



高野豆腐とはどんなものなのか、実際にさわってみました。そして、かたかった高野豆腐を水に入れてもどすと大きくなり、やわらかくなることを知りました。



給食担当者が、トッピングの絵本を見せると真剣な眼差し！



トッピング開始。「頑張るぞ！」「おっっ！」

炒めた野菜とサラミ、チーズをトッピング。



いい音する！

いいにおい！

ホットプレートで焼くと「ジュー」というおいしい音と、おいしくおいができました。



いいにおい！早く食べたいなあ…

できあがり～!!

【3時おやつ】
牛乳・高野豆腐ピザ



みんなで仲良く「いただきます～す！」おいしい顔が幸せそう。

レシピ紹介

高野豆腐ピザ

【材料】大人2人分・子ども2人分
 高野豆腐 25g(1個半)
 卵 35g
 玉ねぎ 13g
 ピーマン 13g
 ケチャップ 4.5g
 サラミ 10g
 チーズ 22g

今回は、松組さんが作った『高野豆腐ピザ』のレシピを紹介します。おやつにもおつまみにも最適！お子さんと一緒に楽しく作られ、おいしい音・おいしいにおいも感じられますよ！

【作り方】
 1. 高野豆腐をもどし、厚さを半分にし、三角になるように切る。
 2. 1を卵液に浸ける。
 3. 玉ねぎを薄切り、ピーマンを細切りにして炒め、ケチャップで味つけをする。
 4. 2に3、サラミ、チーズをトッピングし、ホットプレートで焼く。
 ※具材は他に、コーンやウィンナー等、お好みでトッピングしてもOK。
 ※ギョーザの皮に水をつけ、2枚重ねてトッピングすると、カリカリ食感が楽しめるピザが出来ますよ！

「どうぞ～」と一人ひとりに配膳。

松さんが作ったピザとてもおいしいね～!!

楓組(2歳児)さんからお礼のお手紙が届いたよ！

松さんありがとう！