

# 食育 だより



ぶどうの給食は、和食中心としています。出汁の味を乳幼児期から知って欲しいからです。

今回は、鰹節を使って「削り節」体験をしてみました 

これが、かつおだよ！



模型を使って、お魚のお腹の中を覗いて見ました！  
鰹節より、骨や内臓に興味津々（笑）今度は、本物の魚の解体ショーをしようと思えます！！ 



「知ってるやつと全然ちがう！」  
「なんでこんなに固いの！？」  
「いい匂い♪」  
「色がちがう！」   
「さっきの魚のどこらへん？」

初めて見る「鰹節」を見た子どもたちから、気づきや質問がいっぱい！  
「知りたい！」ってステキ♪

これが、鰹節だよ！



力がある！  
いい音がする！！

茶色い味がする（笑）美味しい♪

知ってる！  
いつものやつ！！ 



出し汁の味見の感想♪  
「あま〜い！」「にがい」  
「味しない」「美味しくない」

出汁をとった後のカスの感想♪  
「味する！」「ごはんがスム！！」

興味を持って楽しく食べる、  
いい経験になりました。 

# 10月の給食だよ

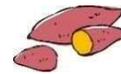
ぶどうの実平間園

秋も深まり過ごしやすい季節になりました。

秋といえば実りの秋！ということで、今回の献立には旬の野菜や果物をたっぷりと取り入れました。過ごしやすい気温と天候、そしておいしい食材達！秋って素敵ですね♪

ぶどうの実では「和食」中心とした献立作成にこだわってきました。ご存じのとおり「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、世界中から「和食」が注目されています。また、牛乳に関しても、ふだん身近な食品として親しまれ、栄養バランスを整える大切な飲み物として飲まれている反面、本当に体に良いのか、と疑う説もあり、ぶどうの実では時々はおやつに献立に入りますが、あまり積極的に子どもたちに与えることをしていませんでした。しかし、和食中心の献立で、牛乳を入れないと川崎市で設定されているカルシウムの摂取基準を満たすのは難しく、調理部スタッフがいつも苦労しています。そこで、11月の献立作成から、栄養価のバランスを考えて適宜牛乳をメニューに組みこんでいきたいと思っています。子どもたちの「おいしい！」という笑顔をモチベーションにして、子どもたちの健やかな成長を「食」を通して促せるようスタッフ一丸となって取り組んでいきたいと思っています。ご理解の程よろしくお願い致します。

今回のハロウィン献立では、秋の野菜をたっぷり使いハロウィンらしさを演出しました。特におばけバーグはその名の通り、ハンバーグがおばけの恰好をしたハンバーグとなっています。視角的にも味覚的にも楽しんで食べられる献立を意識しました。



## 今が旬のさつまいも！

皆さま、さつまいもはもう食べましたか？

ここでは、美味しいさつまいもの調理方法について触れていきたいと思います！

皮を剥いたさつまいもは空気に触れると変色しやすいので、切ったらすぐに水につけてアクを抜きましょう。さつまいもに含まれるアミラーゼは60℃くらいで最もデンプンの糖化を進めるので、じっくり加熱調理すると糖分が増えてより甘くなります。煮物にするときは最初に醤油などの調味料を加えておくと、味が良くしみて煮崩れもしにくくなります。また、レモンライスと一緒に煮ると色よく仕上がりが、さっぱりとした味わいが楽しめます。

### 〈さつまいもの甘煮〉

材料 (4人分)

○さつまいも 1本 (約250g)

○しょうゆ 小さじ2

○砂糖 大さじ1と1/2

○水 1と1/2カップ

○黒いりごま 少々

A

### 〈作り方〉

- ①さつまいもはよく洗い、ところどころ皮を薄くピーラーでむいて、1.5cm厚さの輪切りにし、水にさらしてアク抜きをする
- ②①にさつまいもとAを入れて中火にかけ、アルミホイルで落とし蓋をして、汁気が少なくなるくらいまで煮詰める
- ③最後に黒ごまをかければ完成！