



2月の給食だより

2023(令和5)年度
大門未来園

今月の旬の食材は・・・白菜・ほうれん草・れんこん・大根・ブロッコリーなど

献立名 魚のかば焼き 短冊サラダ 粉ふきいも パナナ

もうすぐ立春を迎え、暦の上では春が近づいてきました。例年に比べて暖かく過ごしやすい冬でしたが、インフルエンザや風邪の流行もまだまだ心配されます。手洗い・うがい・水分補給・バランスの良い食事を心がけて暖かい春を元気に迎えましょう。

今月おたよりは「五感」についてです。私たち人間には視覚・味覚・触覚・聴覚・嗅覚という感覚機能があり、この総称を五感と言います。子どもたちが生活の中で五感を全て使う唯一の体験が「食」です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとって楽しい体験となり、脳の発達を促します。

今月のテーマ 「五感で味わう食事」

☆五感で味わおう

想像してみてください。目の前に鉄板ステーキが運ばれてきたら…
「ジュー（聴覚）」、「おいしそう！（視覚）」、「いい匂い！（嗅覚）」、「熱い！（触覚）」、「おいしい♪（味覚）」といったように、五感をフルに使っていますよね。その中でも、人は視覚からの情報が8割と言われており、味覚などから感じ取る情報よりも見た目から感じる情報によっておいしさを判断しています。見た目華やかでかわいいと子どもたちのテンションは上がり食べる意欲も高まります。確かに、キャラクターに似せたお弁当や、彩り豊かな盛り付けは子どもを笑顔にしますね。



☆五感を育てる食体験

★一緒に「作る」

野菜を洗ったり、レタスを手でちぎったり、型抜きをしたり…
つい手を伸ばしたくなりますが、クッキングでの大人の役割は周りの環境を整えてあげる事。グッと我慢して子どもに危険が無いよう見守りましょう。



★一緒に「食べる」

「どんなにおい？」「どんな音がする？」「何が入ってるかな？」
親子のコミュニケーションを図ったり、食事のマナーを身に付ける場になりますね。



★一緒に「育てる」

お家の庭やベランダで家庭菜園にチャレンジしてみてもよいですね。
自分で育てた達成感を味わい、苦手だけど食べてみようという意識を持てるようになります。また、育てる大変さを知ること、感謝の気持ちを持って食べることもつながります。



☆五感を育てるオノマトペ

オノマトペを知っていますか？オノマトペとは「キラキラ、ふわふわ」といったように音や様子など表す言葉です。日本は世界で一番「食にまつわるオノマトペ」が多い国だと言われています。言葉と食感を結びつけてあげることで、子どもはおいしい表現や食べる楽しさをどんどん学んでいきます。

- 一緒に料理をする時の例
「卵をコンコンと割って、シャカシャカと混ぜ、じゅうじゅう焼いたらふわふわ卵焼きの出来上がり！」
- 一緒に食べる時の例
「ふうふうしてね」「もぐもぐ」「かみかみ」「シャキシャキのレタスだね」「めんがつるつる」

その食べ物やどんな風に見えるのか、食べたならどんな味や食感がするのか、五感で感じることを音で表現することで子どもも五感でそれを感じ取ろうとします。結果として、より意識して味わうようになり、味覚が育ちます。



食育の様子

らいおん組 『だしの飲み比べ』

鰹節・昆布・干しいたけ・煮干しの4種類のだしの飲み比べをしました。嗅覚がとっても優れているらいおん組さんは、においをかいだだけで何のだしを使っているか分かる子が多くてびっくり！実際に目の前でだしを取ってみると、色の変化やおい等子どもたちにはたくさんの気付きがあったようです！だしがあることで料理がもっと美味しくなることを知る良い機会になったね(^_^)

あひる組 『きのこ狩り』

職員室の前で4種類のきのこを栽培していますが、あひる組の子どもたちがしめじとエリンギの収穫をしてくれました！大きなきのこにみんな興味津々！収穫したきのこはその日の給食の豚汁にトッピングしました。きのこを見つけてみんな大喜び(*^▽^*)いつもよりハイペースでおいしそうに給食を食べていました！



魚のかば焼き		作り方
材料名	量(4人分)	
さんま(三枚おろし)	4切	①魚は洗い、しょうが汁をふりかけておく。 ②①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。 ③砂糖・しょうゆ・みりん・水を合わせて煮立たせておく。 ④②を③にくぐらせる。
しょうが汁	小さじ1	
片栗粉	大さじ4	
揚げ油	適量	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ1	*あじやいわし等の魚を使っても美味しいです♪
水	大さじ1	

今年の節分は2月3日(土)です。恵方巻を食べ、豆まきをして翌日の立春を迎えます。今年の恵方は東北東！また、豆の持つ邪気払いの力で、鬼を追い払うために豆まきをします。その他にも、地方によってはいわしの頭をヒラギに刺し玄関先に立てたり、焼きたいわしを食べたりします。



短冊サラダ		作り方
材料名	量(4人分)	
にんじん	25g	①にんじんは短冊切りにし茹で、だいこん・きゅうりも短冊切りにして熱処理し、水で冷やして水気をきる。 ②ホールコーンは茹でて冷ます。 ③砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせ、①・②を和える。
だいこん	100g	
きゅうり	40g	
ホールコーン(冷凍)	30g	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
酢	大さじ1/2	
ごま油	小さじ1/2	

粉ふきいも		作り方
材料名	量(4人分)	
じゃがいも	160g	①じゃがいもは乱切りにし、茹でる。茹であがったら湯を切り、再び弱火にかけて、鍋を振りながら水分を蒸発させる。 ②じゃがいもが熱いうちにパセリと塩をふる。
パセリ(乾燥)	適量	
塩	少々	

おやつレシピ

米粉のガトーショコラ		作り方
材料名	量(4人分)	
米粉	40g	①米粉、ココア、重曹、砂糖をすべて合わせてボウルに入れる。泡立て器でよくかき混ぜ、サラサラの状態にする。 ②①に油と豆乳を入れて混ぜ合わせる。最後に酢を入れてなじむように混ぜ合わせる。 ③②を型に入れ、170℃のオーブンで15~20分焼く。 *酢を加えるとプクプクと空気が浮いてくるので、酢を加えた後はすぐに焼くようにする。
ココア	小さじ2	
重曹	1g	
塩	少々	
砂糖	大さじ3	
油	大さじ1	
豆乳	大さじ4	
酢	小さじ1	

離乳食レシピ

ほうれん草とポテトのトマトソース焼き(9~11か月)		作り方
材料名	量(1人分)	
ほうれん草の葉	4~5枚	①ほうれん草はラップで包み、電子レンジで約30秒加熱する。水にさらして水気を絞り、粗く刻む。 ②皮をむいたじゃがいもはラップで包み、約1分半加熱した後粗くつぶす。 ③耐熱容器に①、②を入れ、トマトピューレーとチーズをのせる。ラップなしで約30秒加熱して器に盛り、パセリをふる。
じゃがいも	20g	
トマトピューレー	大さじ1	
スライスチーズ	1/4枚	
パセリ(乾燥)	少々	