

今年もたくさんの食べ物に触れて 食べることが大好きな子どもたちになあれ！！



つくし保育園では食育活動を積極的に行っています。食育活動に力を入れている理由は、将来子どもたちが健康に生きていけるように、食材への知識を高め、選択し、よりよい生活を送ってもらうことが大きな目的です。そのためには、まず食材に興味を持ってもらうこと、食事がおいしい、楽しいものだとして幼少期に培ってほしいと考えています。

様々な食材に触れさせることはもちろん、筍や玉葱の皮むきや、ピーマンの種取り、ほうれん草ちぎりなどをしたことで、触った感触、においを感じ、自分たちがお手伝いした野菜が給食に入っていることの喜びを感じます。

4月、5月は春の食材の筍の皮むきやフキのスジ取りを行っています！子どもたちの食材に触れた時の表情が一人ひとり違って楽しみです。



前月号でもお知らせしたようにつくし保育園職員の「わたしの思い出の味」を紹介していきます。なじみのある料理、聞いたことのない料理があるかもしれません。お家の方もぜひ「自分の思い出の味」を思い出してみませんか？そして、それを家族、子どもたちにお話したり、作ってみたりしてはいかがでしょうか。

素敵な時間となるきっかけとなるよう私たちも記事を書くことを楽しみにしています。

つくし保育園の先生にインタビュー



『わたしの思い出の味』



たかはし けいこ

いしかわ ゆみ

現在87歳の母が30代の時に作ってくれたおやつ。
ご飯を洗って干して油で炒って黒砂糖で味付けしたやえ米、まん丸いドーナツ、砂糖と酢で作った水あめ、焼いた食パンに練乳を塗って「パイだよ」と言われて、喜んで食べていました。



私自身が55年前保育園時代の時、給食で食べた「かぼちゃのひき肉あんかけ」のメニューです。いまだに忘れられず、自分でもあの味で作ることができません。あのトロミ感と醤油と砂糖の絶妙な味付けです。学生のとき保育園実習をした際その園で調理実習もさせて頂き、たまたまそのメニューが献立で出てきて大感激でした。美味しかったです。



日曜	献立	材料	おやつ材料
1 土	炒り豆腐 味噌汁 くだもの	(豆腐、人参、いんげん、玉葱、鶏もも肉、油、醤油、塩) (ほうれん草) (わかめ、味噌)	海苔せんべい
6 木	カレーライス フルーツヨーグルト かぶのスープ	(豚もも肉、人参、じゃが芋、玉葱、ピーマン、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、カレー粉、塩、こしょう) (もも缶、みかん缶、パイナップル、ヨーグルト) (かぶ、小松菜、コーン缶、コンソメ、塩)	ドリンクヨーグルト ロールパン
7 金	干草焼き ひじき煮 味噌汁	(卵、玉葱、鶏挽肉、れんこん、グリーンピース、醤油、砂糖、酒) (ひじき、油揚げ、人参、ごぼう、糸こんにゃく、酒、みりん、砂糖、醤油) (わかめ、豆麩、キャベツ、煮干、味噌)	あべかわマカロニ (マカロニ、きな粉、砂糖)
8 土	麻婆丼 味噌汁 くだもの	(豆腐、豚挽き肉、玉葱、人参、葱、にんにく、生姜、味噌、砂糖、酒、ごま油) (ミニトマト) (わかめ、味噌)	
10 月	栄養納豆 豚汁 くだもの	(納豆、人参、チーズ、卵、シーチキン缶、味噌) (豚もも肉、人参、豆腐、白菜、大根、葱、板こんにゃく、ごぼう、じゃが芋、味噌)	米粉パン
11 火	カジキマグロの竜田揚げ おかひじきのおひたし 味噌汁・くだもの	(カジキマグロ、醤油、生姜、片栗粉、油) (ミニトマト) (おかひじき、人参、もやし、かつお節、醤油) (葱、なめこ、豆腐、煮干、味噌)	干しいも
12 水	味噌ラーメン チーズ くだもの	(中華麺、豚もも肉、人参、チンゲン菜、キャベツ、もやし、コーン缶、にんにく、しょうが、バター、味噌、煮干し、かつお節、コンソメ) (プロセスチーズ)	スティックパイ (パイシート、砂糖)
13 木	中華おこわ スパゲティサラダ 味噌汁	(もち米、筍、干し椎茸、豚挽き肉、人参、醤油、ごま油) (スパゲティ、きゅうり、人参、ハム、卵、マヨネーズ、塩、こしょう) (水菜、もやし、わかめ、味噌、煮干)	ドリンクヨーグルト ロールパン
14 金	オムレツ ふき煮 味噌汁・くだもの	(卵、鶏挽肉、玉葱、人参、ほうれん草、塩、こしょう、油) (ミニトマト) (ふき、油揚げ、さつま揚げ、糸こんにゃく、醤油、砂糖、ごま油) (豆腐、キャベツ、豆麩、煮干、味噌)	プリン (卵除去プリンの素、牛乳)
15 土	ビビンバ 味噌汁 くだもの	(豚もも肉、ぜんまい、人参、ほうれん草、もやし、にんにく、生姜、酒、醤油、ごま油) (わかめ、味噌)	源氏パイ
17 月	肉じゃが 春雨スープ くだもの	(じゃがいも、人参、玉ねぎ、豚こま肉、糸こんにゃく、グリーンピース、砂糖、みりん、醤油、油、塩) (春雨、豚こま肉、人参、もやし、干し椎茸、ごま油、塩、醤油)	米粉パン
18 火	鮭のマヨネーズ焼き わかめの中華和え 味噌汁・くだもの	(鮭、マヨネーズ、塩、こしょう) (ブロッコリー) (わかめ、春雨、きゅうり、アスパラ、笹かま、ごま油、醤油、砂糖) (なめこ、水菜、豆麩、煮干、味噌)	いちごババロア (フルーチェ、生クリーム、牛乳)
19 水	お弁当の日		アメリカンドック (ホットケーキミックス、ウインナー、卵、牛乳)
20 木	しらす入りキャロットライス 筍と豚肉の味噌バター炒め 味噌汁・くだもの	(人参、しらす、パセリ、コンソメ) (筍、豚ばら肉、厚揚げ、人参、グリーンピース、バター、味噌、酒、醤油、みりん) (もやし、油揚げ、豆腐、煮干、味噌)	ドリンクヨーグルト ロールパン
21 金	トマトとウインナーの卵炒め 中華風スープ くだもの	(卵、トマト、ウインナー、玉葱、油、塩、胡椒) (サラダ菜) (鶏もも肉、白菜、人参、ほうれん草、葱、エリンギ、干し椎茸、塩、酒、醤油、片栗粉、生姜)	人参ケーキ (ホットケーキミックス、卵、牛乳、人参)
22 土	ドライカレー 味噌汁 くだもの	(豚ひき肉、ピーマン、コーン缶、玉葱、人参、カレー粉、小麦粉、ケチャップ、コンソメ、塩、胡椒) (わかめ、味噌)	
24 月	五色納豆 さつま汁 くだもの	(納豆、ほうれん草、のり、ツナ缶、チーズ、醤油) (さつま芋、大根、ごぼう、板こんにゃく、豆腐、葱、煮干、味噌)	米粉パン
25 火	誕生会	しらすと青菜の混ぜご飯(しらす、小松菜、ごま油、塩) おさかなフライ(☆おさかなフライ☆、油) (ミニトマト) かぼちゃのそぼろ煮(かぼちゃ、鶏挽き肉、玉葱、人参、しょうゆ、砂糖、生姜) 味噌汁(わかめ、ふのり、葱、煮干、味噌)・くだもの	☆いちごアイス☆
26 水	ぎつねうどん チーズ くだもの	(うどん、ほうれん草、油揚げ、なると、葱、かつお節、塩、醤油) (プロセスチーズ)	おにぎり (米、わかめ)
27 木	ポークビーンズ 八宝菜風スープ くだもの	(豚もも肉、青ばた豆、人参、玉葱、ピーマン、トマト缶、ケチャップ、油、塩、こしょう、醤油) (白菜、筍、チンゲン菜、豆腐、エビ、えのき茸、コンソメ、塩、こしょう、片栗粉)	ドリンクヨーグルト ロールパン
28 金	ツナエッグ おひたし 味噌汁・くだもの	(卵、シーチキン、人参、玉葱、ピーマン、塩、こしょう、油) (ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、かつお節、醤油) (水菜、じゃが芋、舞茸、煮干、味噌)	ポップコーン キャラメル味(ポップコーン、油、塩)
29 土	さんまの生姜煮 味噌汁 くだもの	(さんまの生姜煮) (ブロッコリー) (わかめ、味噌)	せんべい
31 月	鶏ささみのカレークリーム煮 わかめサラダ 大根スープ・くだもの	(鶏ささ身、玉葱、人参、ブロッコリー、カリフラワー、牛乳、カレー粉、バター、小麦粉、塩、胡椒) (わかめ、しらす、きゅうり、人参、白胡麻、酢、塩、油、胡椒、砂糖) (大根、小松菜、コーン、コンソメ、塩)	米粉パン

○牛乳は午前と午後に取り分けます。
○果物、おやつは都合により、変更になることがあります。ご了承ください。