

2024年 6月 きゅうしょくだより

♪たべものくいず なんというなまえのたべものになるでしょう？



♪ひんと♪

「こな」にして、それを“かこう”してへんしんさせてからたべることがよくあるよ。「うどん」や「ぱん」、「すばげい」にへんしんする「○○こ」とよばれるものになるよ。

注: 画像は「紫もち麦」と呼ばれるもので粉末状にした上での加工に用いられることがあまりありません。色味は異なるものの、形状が同じであることから今回はクイズの対象画像として掲載しております。

今月の郷土料理：埼玉県・青森県



「すったて、南部せんべい風クッキー」

<14(金)の献立: 昼食、午後おやつ>

☆「すったて」とは？／埼玉県

「米」を育てる裏作(収穫後に次シーズンの準備を始めるまでの間)として、埼玉県では「小麦」が育てられていました。その際、「うどん文化」が生まれて、うどんのつけ汁として食べられてきたものです。農繁期に作るため、手間がかからず栄養もある料理として、具材をすりばちですり「すりたて」を食べていたことに由来すると言われています。給食で“する”のは「すりごま」のみですが、気温が上がる夏に向けて、冷やしうどんとして食がすすむ一品となると嬉しいなと思います。



☆「南部せんべい」って？／青森県

昔は「米」を育てることが適さない地域だったため、「小麦」を主として、小麦と水だけで作られたのが始まりだとか。給食ではクッキー風にして提供予定です。

※由来等には諸説・地域差があります

「たべものクイズ」のこたえは、「こむぎ」でした！

「こむぎこ」に“かこう”して、それをつかって、たくさんのたべものにへんしんするよ。「こむぎこ」を食べることができないときは「こめこ」を食べることもあるよ。「こ」は“こな”のこと。ほかにどんな“こな”があるかな？

※“かこう”とは……

ものをつくりかえて、たべられるじょうたいにへんしんさせること

☆6月は食育月間です☆

食育って難しそう…そもそも何をすればいいの……？と感じられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

保育所における食育は、**食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもへの成長**を目指しています(※1)。農林水産省『「食育」とは』というページ(※2)では、食育の説明文は、『**生きる上での基本**であって、』から始まります。**生きていく上で欠かせない“食”に関する内容は全て食育につながります。**つまり、日々の食生活そのものが**食育そのもの**と言っても過言ではないかもしれません。今回は、おうちでもできそうな食育、紹介します。

食べ物に関する“おしゃべり”：「今日の給食なに食べた？」これも大事な食育です。何が入っていたか？＝**食べ物の名前**を知り、**どんな味**がしたのか？＝味の表現方法を知る。「明日の給食なんだろう？」と楽しみにしてくれると嬉しいです。

食に関わるお手伝い：野菜の下処理(皮むき・包丁で切るだけではなくちぎる等も)、混ぜる、よそう…色々ありますが、お箸等の食具を用意する・下膳するのも食育。食べるまでにどんな人が関わっているのか知るのも、そして、「いただきます」「ごちそうさま」と気持ちを込めて言えるのも大切ですよね。

「食べるのが好き」そんな子どもたちになってほしいですね。

※1) https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h29/h29_h/book/part2/chap2/b2_c2_4_01.html

※2) <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/network/about/index.html>



おうちでつくってみよう！

< 3・17(月) 昼食 >

☆コーンの甘みとあっさり風味でサラダもピカピカお皿！？

「だいこんとしらすのサラダ」

※目安：幼児1人分(野菜：芯や種を除いた量で記載)

大根 20g・きゅうり 10g・コーン 6g

砂糖 1g・酢 1g・醤油 1g・油 0.5g

(1) 大根ときゅうりを千切りする。

(2) 材料を茹でて、水気を切り冷ます。

(3) 調味料を混ぜる。

(4) (2)に(3)を加えて和える。

お子さまクッキングポイント♪

♪材料を量る ♪大根の皮むき ♪調味料を混ぜる

♪野菜と調味料を和える ♪盛り付ける

