

給食だより

暑い夏がやってきました。たくさん遊んで、いっぱい食べて、しっかりと休息を取りながら、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います。

園庭で栽培している茄子やきゅうりを収穫しました。カレーライスや味噌炒めにしてお昼に食べ、夏の味覚を楽しんでいます。6月に作った梅ジュースも出来上がり、エキ스는水で割って梅ジュースに、梅は煮て、かき氷のシロップにします。幼児クラスでは、煮た梅をそのまま食べてみました。「酸っぱい！酸っぱい！」と言いながらも、よく食べてくれました。



【どうして野菜嫌いになるの？】

1歳前後になると、野菜嫌いが始まります。野菜には苦味や酸味があります。苦味や酸味というのは、毒や腐敗を知らせる味で、人間が本能的に避ける味です。また、離乳食で食べていたものを食べなくなるのは、味覚が発達し、感知しなかった味覚を感知するようになったからです。味覚や嗜好の発達として、苦味や酸味は、多くの経験を積んで獲得するものです。その発達には個人差がありますが、食事中的大人との関わりが発達を促します。

夏野菜が美味しい季節です。野菜が苦手な子どももたくさんの食の体験を積んでいけるよう、私たち大人が手助けしていきたいです。野菜を食べやすくする工夫としては、まず一番美味しい旬の野菜を食べることです。また、咀嚼力が弱い乳幼児期は、生野菜よりも、煮たり茹でたりし加熱した野菜を、出汁を効かせて薄味にして食べると食べやすいです。時には、ごまやケチャップ、マヨネーズなどを少量使い、味付けを変えてみるのもいいでしょう。そして何より、家族一緒に食事をして子どもの想いや時間を共有できるといいです。



【夏野菜がたくさん食べられる献立】

夏野菜の焼き浸し (子ども4人分)

材料	分量	作り方
なす	2個	①野菜は一口大に切る。万能ねぎは、小口ぎりにする。 ②万能ねぎ以外の野菜になたね油を適量まぶし、オーブンで焼き色が付くまで焼く。 ③しょう油、本みりん、てんさい糖と水（好みの濃さになる分量）を鍋に加え沸騰させる。 ④③が熱いうちに②と万能ねぎを浸し、味を馴染ませる。
かぼちゃ	80g	
パプリカ	1/2個	
なたね油	適量	
しょう油	小匙2/3	
本みりん	小匙2/3	
てんさい糖	小匙1	
万能ねぎ	適量	

塩麹チキンレモンマリネ (子ども4人分)

材料	分量	作り方
鶏もも肉	1枚	①鶏肉は一口大に切り、塩麹、酒、しょうが汁で下味を付ける。野菜も適当な大きさに切る。 ②鶏肉は片栗粉をまぶし、油で揚げる。野菜は素揚げにする。 ③レモン汁、しょう油、てんさい糖、水（好みの濃さになる分量）を合わせて鍋に入れ沸騰させる。 ④揚げた食材を③のマリネ液に浸し、味を馴染ませる。
塩麹	大匙1	
酒/しょうが	大匙1/適量	
片栗粉/なたね油	適量	
ズッキーニ	1/2本	
なす/じゃが芋	1本/中1個	
パプリカ	1/2個	
レモン汁	大匙1	
しょう油/てんさい糖	各大匙1	

☆8月の献立に入ってます。冷やして食べても美味しいです！

※いつも給食展示をご覧いただきありがとうございます。

衛生面により、8月1日～9月17日まで展示を中止します。