



金沢愛児園
2022年3月号

日増しに春の訪れを感じるようになりました。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて元気に4月を迎えましょう。

お気に入りメニュー！選べるメニュー！

3月の給食はさくら組さんに聞いた『お気に入りメニュー』を入れました！献立表に☆マークが付いています。いつも美味しそうに食べてたくさんおかわりをしてくれるさくら組さん。卒園しても保育園の給食を思い出してもらえたら嬉しいです。

また移行食・幼児食は、2種類から好きなものを選んで食べる『選べるメニュー』の日があります！昼食や午後おやつに取り入れています。献立表に*マークが付いているメニューです。

ぜひお子さんと一緒に見てみてください。



給食室に3月6日にスチームコンベクションオーブンが設置されます。蒸気加熱は食材を短時間で加熱出来るので固くならず、茹でることで水に溶け出てしまうような栄養素の流出が抑えられます。調理法が変わるため、新たなメニューも提供できると思います。



ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一對となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。愛児園では薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしています。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。

