



# 食育だより



2024. 8. 1 戸塚愛児園



## 【 4歳児・5歳児クラスの初収穫 】



今年度の4歳児・5歳児クラスでは、トマトやピーマン・とうもろこしを栽培しています。とうもろこしの収穫は、まだ先になりそうですが、トマトやピーマンは初収穫をして各クラスで食べています。

毎日、自分たちでお世話をし、収穫して給食室へ持ってきてくれます。「おいしくしてね。」と小さな手にいっぱいトマトやピーマンを持ってきてくれる姿を見ると、給食室の職員も暑さが吹き飛び、「今年もこの季節がやってきたね。」と実感しています。トマトは、さっと湯通しして小さく切り、そのままの味で提供。ピーマンは炒めて塩昆布とごま油で和えたり、細かく刻んで主菜にトッピングして提供しました。みんなで育てて収穫した野菜は、とてもおいしかった様です！まだまだ、収穫が出来そうなので、給食室職員も楽しみにしています。

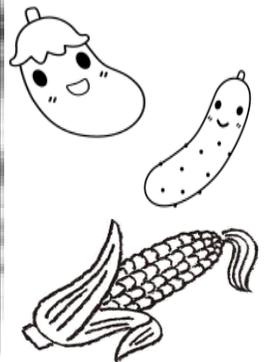
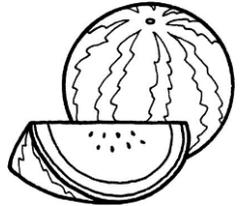
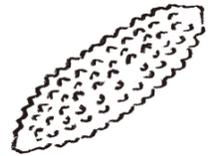


## 【2歳児クラスで冬瓜に触れました】

当日の給食で提供する、冬瓜に触れる食育活動を行いました。

スーパーで売っている冬瓜より何倍も大きい冬瓜を、抱きかかえてみたり、触って匂いを嗅いでみたりと興味津々でした。緑色の大きな冬瓜を見て「大きいアボカド！」と言ったお子さんもいました。子どもならではの発想に笑顔になりました。

このように、全クラスで旬の野菜や果物に触れる食育活動を行っています。実際に見て・触れる事で苦手な物でも興味が湧き給食に出ると「朝、見たやつだ」といつもより食べてくれます。今後も色々な野菜や果物に触れ、食に興味を持てるようにしていきたいと思えます。



## 【人気のレシピ ♪ ジャージャー麺】

幼児1人分

乳児1人分

|        |      |      |
|--------|------|------|
| ・茹で中華麺 | 100g | 80g  |
| ・ごま油   | 1g   | 0.8g |
| ・豚ひき肉  | 40g  | 32g  |
| ・しょうが  | 0.1g | 0.1g |
| ・にんじん  | 10g  | 8g   |
| ・玉ねぎ   | 13g  | 10g  |
| ・ねぎ    | 15g  | 12g  |
| ・コーン   | 15g  | 12g  |
| ・油     | 0.8g | 0.6g |
| ・砂糖    | 1.4g | 1.1g |
| ・みそ    | 2.3g | 1.8g |
| ・しょうゆ  | 1.6g | 1.3g |
| ・コンソメ  | 0.3g | 0.2g |
| ・片栗粉   | 0.5g | 0.4g |

① 玉ねぎ、ねぎ、人参をみじん切りにする。

② 鍋に油を熱し、生姜汁、豚ひき肉と1の野菜、コーンの順に炒め、味噌と砂糖しょうゆを加えて味を付ける。

③ ②に水溶き片栗粉でとろみをつける。

④ 茹でた麺を器に盛り、③をかける。

※ごま油は、茹でた麺に絡める。

★ごはんにかけても美味しいです。



☆ジャージャー麺は、子どもたちに大人気です。食欲の落ちる夏でも野菜が沢山取れるので、ぜひ作ってみてください☆