

食育だより



社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R5. 4. 28 発行

5月の食育目標は「手洗いや食前後の挨拶を知り食べていく」です。保育園では食前には手洗いを必ず行い、「おべんとう」「おやつのうた」をうたい食前の挨拶をしてから食べ始めます。毎日、毎食行う習慣をつけることで、今から「ごはんのじかん」と理解し食事ができるようにしています。また、食後には先生と一緒に手を合わせて「ごちそうさま」をして、これで食事の時間が終わりとして理解できるようにしています。なんとなく食べ始め、なんとなく食事が終わることのないようにすることで、生活にしっかりメリハリがつけます。「食事の時間」をしっかり作ることで子どもたちの食事への意欲にもつながります。ご家庭でも行うことができると良いですね。

また、今月の『グーランチ』は「酢豚」です。瀬戸市のメニューにはない、オリジナルのメニューになります。どんな給食になるか楽しみですね。また、子どもたちの「グー」合図がたくさん見られるといいなあと思います。

5月の食育メニュー

23日(火)

*白飯

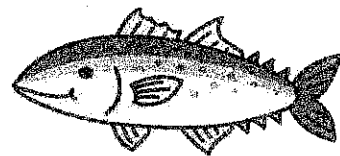
*酢豚

*中華きゅうり

*中華風コーンスープ



旬な食材



今月号は「鱸」について紹介します。

鱸は鋭い歯を持ち、自分と同じくらいの他魚を捕食します。そんな凶暴そうな「サワラ」ですが、あらゆる魚の中で最も美味しい魚！というような評価もあります。身は柔らかで、透明感のある白身魚です。ほんのりと上品な甘さがあり、マグロのトロに似た滑らかな食感が特徴です。なので、鮮度がよければ「刺身」で味わうのが最高！とのこと。その他、言わずと知れた「西京漬け(味噌焼き)」・「佑庵焼き」などの焼き物、煮つけ、フライなど、「サワラ」は調理法を選ばない万能選手とも言われています。

☆給食でも出てくる鱸の塩焼きは子どもたちも大好きです！
ぜひご家庭でも夕食の一品に出してみてください☆