

給食便り



R4.5.25(水)
こども園 いしはら
給食室 No.200

3つの「そしょく」



いただきますーす！！

寒暖差が大きく体調管理が大変な季節です。連休も終わりようやく子供たちの生活が落ち着いて来た頃かと思えます。再度生活習慣を見直し体調をととのえ、これから蒸し暑い梅雨の時期に備えて元気な身体をつくりましょう！！

5月の行事食

『こいのぼりランチ』

- *ロールパン
- *鶏肉のケチャップ煮
- *コンソメスープ

みんなの元気な成長を願いながらロールパン1つ1つに鯉のぼりの絵をかきました。



石原農園だより！！

今年度も季節の野菜を作って行きます。季節ごとにいっぱい収穫できるといいですね。今月は「いちご」が大収穫でした！！



素食 (素材のおいしさを生かす)

良い素材との出会いを大切に、素材そのものの良さを十分に生かして味わうシンプルな食事です。

一つひとつの素材がもつ力をしっかり受け止められます。

粗食 (食べ物を大事にする)

穀類と野菜を主とした一汁一菜に少しのお漬物などの必要最小限を意識した食事です。精進料理のようなイメージです。

質素な食事を意味していましたが、今は日本の伝統が生きたバランスの取れた食事だと見直されています。

咀嚼 (咀嚼力をはぐくむ)

柔らかい食べものが増えている中、昔ながらの食べごたえのある食材で、子どもたちの咀嚼力を支える食事です。

良く噛むことで素材のおいしさがわかります。

米飯に野菜中心のシンプルな和食で、たんぱく質は魚中心といった食事は噛む力がつき、気がつけば「素食で粗食で咀嚼」の食事になっています。素材の良さを生かした昔ながらのご飯は食材の味が良くわかり、消化器官が栄養を吸収しやすいと言われていました。

食事の内容はもちろん、旬の食材を選びながら四季を感じたり、薄味で食材本来の味を楽しんだり自然に寄り添う「食」の時間を楽しんで見てはいかがでしょうか？

石原でも「そしょく」につながるような内容を取り入れていくようにしています。

*季節ごとに旬の野菜が収穫されるので、新鮮なものを素材の味を生かして子どもたちに出せるよう心がけています。

*献立を作るときは、咀嚼につながるようバランスよく組み合わせるように考えています。

*だし汁は昆布と削り節で作っています。