

給食だより



2016年3月号
シャローム三育保育園

2月に幼児クラスでパン作りを行いました。みんな個性的な形をしたパンを作っているのを見て、子どもたちの自由な発想に驚かされました。

今年度も残り1か月となりました。来年度も子どもたちの成長には欠かせない『食』を通して心身ともに健康な子どもたちに成長してほしいと思います。また、卒園するくま組の子どもたちは、これからも楽しく、健康的な食生活をおくってほしいと思います。

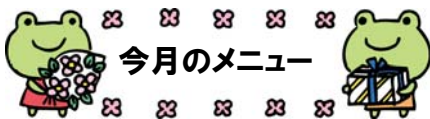
味覚の発達



味覚<甘味・うま味・塩味・苦味・酸味>とくに、苦味・酸味は繰り返し食べると味覚経験の蓄積によって、食べられる様になります。

加工食品は味が濃い物が多く、うま味調味料が多く使われていたりします。子どもの食事に加工食品を多用すると味覚や嗜好の発達を阻害する事もありますので、素材の味をいかした薄味の食事を心がけましょう。

ちなみに日本人が優れている味覚が旨味と甘味だそうです。お砂糖や蜂蜜が入っているわけでもないのに、お米の甘味を感じとる力は、よりおいしくお米を食べることができるようにと、お米を食べることによって養われてきたと考えられているそうです。



今月のメニュー

～ チキンナゲット ～

豆腐入りヘルシーナゲットです

【材料(4人分)】

鶏むねひき肉 300g

絹豆腐 150g

薄力粉 大2

料理酒 大1

塩小 1/2

マヨネーズ大 3

1 鶏むねひき肉をボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。

2 絹ごし豆腐は、水切りする。

3 1に2と他の材料すべてを加え、よく混ぜ合わせる。

温めたフライパンに、多めの油を入れる。

4 たねを一口大にしてフライパンに入れ、揚げ焼きにする。

火が通り、両面にこんがり焼き色がついたらできあがり。

お好みでケチャップなどかけて食べてください。