



きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園調理室 2018.6.1

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。食品をしっかり加熱し、できあがったらすぐに食べる、冷蔵庫での保存等、食品管理に気をつけてください。



毎月19日は食育の日です

食育とは、健康なからだと心を育て、さまざまな経験を通じて食に関する知識、力を身につけることです。

園でもいろいろな食育活動に取り組んでいます。ご家庭でも食物に関心をもつていただけるように、レシピの紹介もどんどんしていきますので参考にしてみてください。

また、家族と一緒に食事をするのも大切な食育の一つです。食材や食事のマナーについて教えてあげることができます。

子どもたちの食の体験を豊かに、楽しい食育活動を進められるようにしていきます。

6月の誕生会メニュー

- ・ごはん
- ・チキンナゲット
(豆腐と鶏ミンチを使ってヘルシーナゲット)
- ・ナポリタンスパゲティ
- ・ポトフ
(たくさんの野菜で栄養満点)
- ・グレープゼリー

おやつ

- ・ボン・デ・ケージョ
ポルトガル語で
チーズパンの意味です



重ね煮について

保育園では「重ね煮」という調理方法で、煮物等を調理しています。

「重ね煮」とは、野菜が持っている自然のうま味を最大限に引き出す料理方法です。

素材を一定の順序で層のように鍋に重ねていきます。これに火を入れると野菜それぞれの持っている力が影響しあい、うま味を引き出してくれるのです。野菜の水分だけで蒸し煮にしますが、焦げそうな時はさし水をします。野菜の甘味も出てくるので砂糖を使用せず最小限の調味料で、おいしくできあがります。

出汁を使用しなくても、素材の味を感じることができる重ね煮で離乳食も作っています。

・重ね煮は食材を図のように重ねる順番があります。

