



給食だより

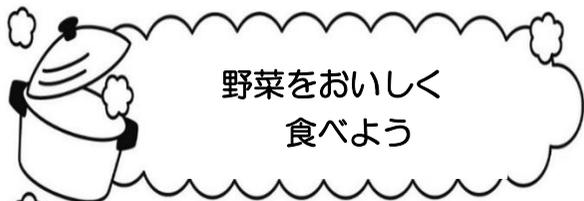


社会福祉法人 虹福祉会 富士こども園

2022年3月23日(水)



じゃがいもチヂミ



野菜を美味しく 食べよう

野菜が苦手な子どもが多いですね。子どもの味覚は敏感で大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。食経験が少なく食べ慣れていないからという理由もあります。肉や魚と一緒に加熱するとうま味で渋み、苦みが減り食べやすくなります。葉もの野菜はバターソテーにしたり、ごまやかつお節で和え物にしたりうま味を加えてみましょう。



☆材料☆

- じゃがいも 200g(大1個)
- 人参 20g(1/7本)
- 青ねぎ 5g(1/2本)
- 片栗粉 6g(小さじ2)
- 塩 1g
- ごま油 少々
- 醤油 少々

☆作り方☆

- ① じゃがいもは薄切りにして茹でてつぶす。人参はみじん切りにして茹でる。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ じゃがいも・にんじん・青ねぎ・片栗粉・塩を混ぜ合わせ平たく丸める。
- ④ フライパンにごま油をひき、③を焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら醤油をぬる。

「こ食」ってなに？
 家族で食卓を囲み同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは心身ともに健康で過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食・・・一人で食べる
- 個食・・・家族それぞれ違うものを食べる
- 固食・・・自分の好きな同じものだけ食べる
- 子食・・・子どもだけで食べる

いただきます **ごちそうさま**

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

春が旬の食べ物

寒さに耐え冬の間エネルギーをしっかりとためこんだ春野菜は冬眠状態の体を目覚めさせる「気つけ薬」と言われています。体の老廃物の排出や新陳代謝を促す働きのある春野菜を味わいましょう♪

- ☆菜の花・・・免疫力向上
- ☆たけのこ・・・疲労回復
- ☆かぶ・・・整腸作用
- ☆三つ葉・・・食欲増進
- ☆アスパラガス・・・免疫力向上 など

他にもタラの芽、ふきのとう、つくし、わらびなどが旬です



この一年間で子ども達は苦手な食べ物が食べられるようになったり、姿勢よく食事ができるようになったりと給食を通して感じる様々な成長があります。食器の返却時に恥ずかしそうにしていた子も今では大きな声で「ごちそうさまでした!」と言えるようにもなりましたよ。

