

まだ暑い日も多いですが、虫の声や澄んだ空に秋の気配が感じられるようになってきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べ、夏の疲れを回復していきましょう。



五感で食べる

食べ物を「おいしい」と感じるには人間の五感が大きく作用しています。五感を刺激することは食事の満足度に大きく影響します。

- 視覚 色どり、艶、形などを目で感じる。
- 味覚 甘味、酸味、塩味、苦味、うま味などを舌で感じる。
- 嗅覚 シュー、グツグツ、サクサクなどの調理音や咀嚼音を耳で感じる。
- 触覚 歯や舌で歯ごたえや、温度を感じる。
- 嗅覚 香りや風味を鼻で感じる。



五感を意識し、親しい人たちと楽しい雰囲気の中での食事を通じて、豊かな感性も生まれていきます。

浦里保育園 給食員より

子ども達のつぶやきをいくつか紹介します。

給食室には毎日のように畑のきゅうりを年長さんが届けてくれます。買ったきゅうりは半月切り、畑のきゅうりを輪切りにして提供することが多いです。畑の丸いきゅうりを見て「まん丸～お月様みたい」とのつぶやきがあり、子どもならではの感性に驚きでした。

ある日は、とうがんを3歳以上児に見せて回ったときに「マンゴーみたい」「スイカ?」「中身は赤色?」など様々な反応がありました。次の日に作ったとうがんスープを食べて「なすみたい。とろける～」 「スイカスープ」などと言う姿もありました。

またある日は、冷凍みかんが出ました。暑い日でひんやりして美味しかったようで「アイスマかん、また出してね」などと可愛らしいつぶやきもありました。そんなつぶやきが給食員の楽しみであり元気の源です。

ちぐさ幼稚園 給食員より

毎日年長さんが園の畑で採れたきゅうりやナスなどを給食室に持ってきてくれます。「何に入れたらいいかな?」と聞くと、「サラダがいいと思う!」「お味噌汁に入れたらいいんじゃない?」と提案してくれる子ども達。自分たちで収穫した野菜が使われた給食だといつも以上に食材への興味が出てたくさん食べています。

きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給したり、体を冷やしたりする作用があります。

残暑が厳しく夏の疲れも出てくる時期ですが、バランスのとれた食事では体調を整えましょう。



すがだいら保育園 給食員より

給食では今の時期は「夏野菜」が多く使われます。しかし夏野菜というのはピーマンやナス、ズッキーニ、トマトなど子どもが苦手と感じるものも多くあります。すがだいら保育園でも野菜がたくさん採れるようになってきたので、子どもたちが菜園活動で採ってくれた野菜を切り方を変えて料理に入れています。「みんなの採ってくれたの見つかったかな?」と聞けば「あった!」と目を輝かせて喜んでいます。「先生が一生懸命愛情込めて作ったから食べてほしいな」と言えば苦手なものがあっても「うん!」と素直な返事をして食べる姿も見受けられます。

「いっぱい食べて元気に育ってほしい」という給食員の想いを受け止めてくれる子どもたちの姿を励みに日々業務に取り組んでいます。

今月の給食の栄養価

【3歳以上児】副食とおやつの日標準栄養量と月平均給与栄養量			【1-2歳児】昼食とおやつの日標準栄養量と月平均給与栄養量		
栄養区分	目標量	給与量	栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	374±10%	109	エネルギー(kcal)	473±10%	526
たんぱく質(g)	18~22	20	たんぱく質(g)	17~21	20.4
脂肪(g)	18未満	16.7	脂肪(g)	16未満	15
塩分(g)	~1.5	1.7	塩分(g)	~1.4	1.5

◇米粉パン

材 料		幼児1人分	大人4人分	<作り方>
小麦粉(強力)	A	15 g	72 g	
上新粉		5 g	24 g	① チーズは5mmの角切りにする。バターは常温にもどす。
砂糖		2 g	10 g	② Aをよく混ぜる。
塩		0.3 g	1.5 g	③ ②にぬるま湯を入れ、よく混ぜ合わせたら、十分にこねる。
ドライイースト		0.4 g	2 g	④ ③にバターを練りこみ、ごまとチーズを混ぜて生地を1つに丸める。
黒ごま		0.5 g	2 g	⑤ ラップをかけて生地が2倍に膨らむまで暖かい場所におく。(一次発酵)
プロセスチーズ		2 g	10 g	⑥ 天板にクッキングシートをしき、⑤を人数分にし、1個ずつ丸めてラップをかけ、20分ほどおく。(二次発酵)
ぬるま湯		12 g	58 g	⑦ ⑥をオーブンで180℃15分ほど焼く。
バター		1 g	5 g	

