

給食だより

2022年9月
ゆらりん仙川保育園
管理栄養士 高木 恵奈

まだまだ暑い日は続きそうですが、朝晩と少しずつ過ごしやすくなり秋の気配を感じますね。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋・・・どんな秋を過ごしますか？保育園でも秋に向けて、運動会や遠足など楽しみな行事が待っています。季節の変わり目、体調を崩さないように元気に過ごしていきたいですね。



★実りの秋★

スーパーでは一年中様々な食材を買うことが出来るので、便利な反面旬を感じにくいです。実りの秋と言うだけあって、秋は米やいも類、くだものなどが実り、収穫される季節です。食材の旬の時期を知って、食べる事で季節感を感じられるといいですね。

保育園でも旬の食材を意識して献立を作成しています。給食の時間に旬の話をしていきたいと思えます。また、野菜の栽培や稲の栽培を通して旬を知る機会を作っています。ご家庭でも、旬の食材を使ったり、話をしたりしながら食事ができるとうれしいですね。



<クラスの様子>

【ペンぎん組】すいかに触れました。担任からすいかに触るよと聞くと、「すいかある？」と聞いてくる姿も見られました。実際すいかが目の前に来ると、手を伸ばして触ったり、叩いたり、転がしたりと触っていました。「ゴロゴロ」や「すいか」、「みどり」など言い合う姿も見られました。目の前で半分に分けて中を見せると、みんな黒い種を取ろうとしていて、とても可愛らしかったです。

【いるか組】ポップコーン作りをしました。先月もポップコーン作りを行いましたがお休みが多かったので再チャレンジしました。今回は目の前でポップコーンを作り、一人ずつ好きな味付けをする“シャカシャカポップコーン”を作りました。加熱をはじめると急激にコーンが弾けだし、みんな驚きながらも鍋の中身に興味津々でした。「鍋は熱いから触らないように気をつけてね」と伝えていたので、近づきすぎないようにのぞき込む姿がとても可愛らしかったです。カップに一人分ずつポップコーンを分けて蓋をして、みんなでフリフリとても楽しそうでした。「のりあじにした」「ココアにした」と自分が選んだ味を教えてくださいました。とても簡単なのでご家庭でも一緒に作ってみてください。ポイントはコーンの粒が浸るくらい油を入れることです。

【くじら組】なすピザ作りをしました。園庭のプランターで栽培し収穫したなすとピーマンを使って作りました。ホットプレートになすを並べて、その上にケチャップ・ピーマン・チーズをのせて蓋をして加熱しました。だんだんと蓋が曇っていく様子や湯気が出る様子を発見したり、曇って白く見えた蓋が段々と大きな水滴になっていく変化にも気がつくことが出来ました。「いいにおいする」と出来上がるの楽しみに待っていました。焼きあがったなすピザに、オクラをトッピングして完成です。オクラも園庭のプランターで栽培したものです。

チーム5はデイキャンプに向けて、カレー作りの練習をしました。ピーラーをつかったり、包丁をつかったり、当日の役割分担をしながら作りました。



災害時の食事体験をしました！

9月1日の防災の日に先駆けて、8月31日にくじら組ではα化米を子ども達と作り、カレーをかけて食べました。はじめに、α化米と生米を比べて、違いを探しました。「色が違う」「形が違う」と違いを見つけることが出来ました。α化米の袋の中にお湯を注ぎ、少しませ、待つこと15分・・・袋を開けてみると「わー！出来てる！」「ごはんになっている」とさっきまで水の中に米粒が浮いているだけだったのに、しっかりとご飯になっていて驚いていました。

お皿に盛り付けて、カレーをかけてみんなで食べました。「最初の一口はご飯だけで食べてみて」といつものごはんとの違いも比べました。「いつものご飯は少し甘いけど、これは味が無い感じがする」や「これもおいしい」と色々な感想が出ました。

今回は出来ませんでしたがお皿にラップをかけて食べてみたり、電気を消してランタンの明かりで食べてみるなど、災害時を想定した体験を行うことで防災意識の向上に繋がったり、本当に被災した際に落ち着いて行動できるようになるといいですね。

園では、α化米だけではなく、普段から使用している食材を多めに保管するローリングストックをメインに災害時に備えています。