

6月 給食だよ!



日増しに暑くなり食欲不振に陥りやすい時期ですので、給食や食事に気を付けていきたいですね。
毎日いろいろな食材を組み合わせたり、たんぱく質やビタミン、ミネラル不足にならないよう注意してあげてください。

食育の日 ~ピザクッキング~

5月の食育活動では、ピザ生地にケチャップを塗り具材をトッピングしました。上手に出来上がると、「いつ食べられるの?」と焼けるのを楽しみに待っていた子どもたちです。自分で作ったピザは、午後のおやつに美味しくいただきました。

食品をよく見て、さわる、匂いをかぐ、味わうといった自分の感覚にひもづいた体験を通して、子どもなりの分析や判断を行っていくそうです。これからも積極的に食に関わる力が養えるように、援助していきたいと思えます。



発酵不要!とっても簡単な豆腐米粉ピザ

材料(幼児3人分)

- ・絹ごし豆腐…150g
- ・米粉…100g
- ・ベーキングパウダー…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・塩…少々
- ・トマトケチャップ 適量
- ・野菜、ソーセージ、チーズなどお好みの具材 適量



~作り方~

- ① ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡だて器などで潰す。
- ② ①に米粉、砂糖、塩、ベーキングパウダーを入れて混ぜ、ひとかたまりになるように捏ねる。
- ③ 生地を3等分にし、オーブンシートの上のせて丸く広げてのばす。
- ④ トマトケチャップを塗り、お好みの野菜やソーセージ、チーズをトッピングする。
- ⑤ 200℃のオーブンで約20分焼く。

食に関する記念日

6月21日/フルーツカービング(=フルーツに花や鳥などのモチーフを彫刻すること)の日

…太陽の恵みを受ける果物のイメージから、夏至となることが多い日が記念日。

6月29日/つくだ煮の日…つくだ煮の発祥の地「東京佃島・住吉神社」の大祭日が由来。

7月2日/うどんの日…農業の繁忙期がひと段落し、うどんを食べて労をねぎらう風習があったことに由来。

7月11日/ラーメンの日…7をレンゲに、11を麺に見立てたことと、ラーメンを最初に食べた人物とされる水戸黄門の誕生日。

7月14日/ゼリーの日/ゼラチンの日…ゼラチンはフランスのお菓子や料理に多く使われていることから、フランス革命の日。