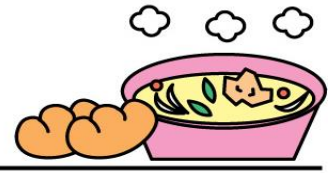


栄養士だより



6月号

6月は「食育月間」と言われています。市内の保育園では『食べることが大好きな子』に育ててもらえるように、下の目標をもとに年間を通して様々な食育活動を行っています。

<卒園までに身につけたい5つの子ども像>

①お腹がすくりズムが持てる子ども

～よく遊び、よく食べ、よく眠る～

②食べたいもの好きなものが増える子ども

～五感を使って「おいしい」経験をする～

③一緒に食べたい人がいる子ども

～家族や友だちと一緒に食べる～

④食事作り、準備に関わる子ども

～皮むきや食器の準備など～

⑤食べ物を話題にする子ども

～食に関わる経験をたくさんする～



小諸市の保育園はこの辺の地域の中で、食育にとっても熱心に取り組んでいると言われています。園ごとに、皮むきや調理体験、畑作り、クイズなどなど、子ども達が『食』に興味を持ってくれるような活動や給食作りをしています。



☆レシピ紹介☆



6月4日は『6(む)4(し)』の語呂合わせから“虫歯予防デー”といわれています。保育園の給食では、大豆やさきイカなど噛みごたえのある食材や、歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれる食材をたくさん取り入れました。

おつまみの食材がサラダに！

～ かみかみサラダ ～

意外な組み合わせですが、さきイカからいい味がでて、子ども達にも大人気です♪



<材料(4人分)>

さきイカ	20g
酢	大さじ1
キャベツ	1/6玉
にんじん	中 1/4本
ごぼう	1/3本
マヨネーズ	小さじ4
しょうゆ	小さじ1弱
白すりごま	小さじ1弱

<作り方>

- ①さきイカを酢につけてやわらかくする。
- ②ごぼうはさがきか干切りにし、酢水につける。
キャベツ、にんじんは干切りにする。
- ③野菜をさっとゆでて、水気を切る。
- ④水気を切った野菜と、調味料、ごまを混ぜて完成。

噛む練習に！

～ 岩石揚げ ～

大豆やさつまいもがいい噛みごたえです。
ひじきでカルシウムも摂れます。



<材料(4人分)>

乾燥大豆 (水煮大豆)	16g (40g)
芽ひじき	4g
さつまいも	1/3本(80g)
小麦粉	60g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ4
水	適宜
揚げ油	適宜

<作り方>

- ①大豆を水で戻し、形が残るくらいに刻む。
(大豆はゆでずにそのままでもいいです)
※水煮大豆でもいいです。
- ②芽ひじきを水でしっかり戻し、
さつまいもは5mm角に切る。
- ③材料を混ぜ合わせ、水を加えて
天ぷらの衣ほどのかたさにする。
- ④スプーンなどですくって油に入れ揚げる。