



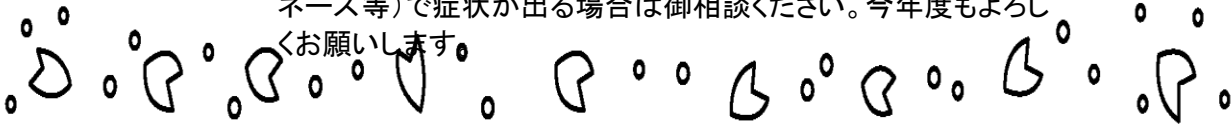
令和6年4月号 双葉保育園

御入園，御進級

おめでとうございます。

期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。食は、心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になったりするように願っております。なかなか保護者の方々とお話しをする機会が少ない調理室ではありますが、何かありましたら気軽に声をかけていただきたいと思います。

また、園では卵不使用のマヨネーズドレッシングを使用しているので、生卵を提供することはありません。しかし、生卵(マヨネーズ等)で症状が出る場合は御相談ください。今年度もよろしく願います。



ソラマメおいしいね

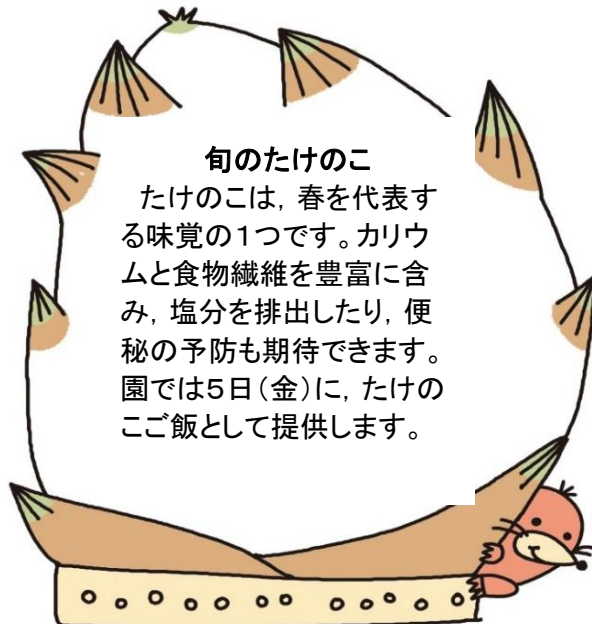
春から初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。割ってみるとさやの中は「くものようにふわふわわたのようにやわらか」で、感動ものです。

少しくせはありますが、亜鉛とビタミンB2に富んだ4月の味覚です。また、豆の中ではアレルギーになりにくい種類で、大豆アレルギーの方の代替えにも使われます。



旬のたけのこ

たけのこは、春を代表する味覚の1つです。カリウムと食物繊維を豊富に含み、塩分を排出したり、便秘の予防も期待できます。園では5日(金)に、たけのこご飯として提供します。



1年かけて木桶で熟成させた醤油

園では、こだわりの調味料がいくつかあります。今回、御紹介したいのがこちらの「キッコゴ醤油」です。東京で唯一の醤油蔵、近藤醸造さんのお醤油で、園では和え物やサラダの味つけ時に使用しています。

まろやかでこく深くどんな食材にも合うお醤油です。現在流通している醤油は約77%は脱脂加工大豆が原料で、丸大豆を使用しているのは23%。そのうち、キッコゴのように国産大豆を使っているのはわずか4%と、とても貴重な醤油なのです。



どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



食育メニュー 絵本 そらまめくんとめだかのこ 4月19日(金) 作絵 なかやみわ

そらまめくんたちが雨上がり、広場にできた水たまりで遊んでいると、迷子のめだかの子に会いました。なんとかして、めだかの子をもとの小川まで帰してあげようと、そらまめくんたちは、知恵を絞ります。そして、ベッドの中に水を入れて、めだかの子を運んであげることを思いつきます。さて、だれのベッドで運んだと思います？それは、一番大きくて、水もたっぷり入るそらまめくんのベッドでした。ぬらしたくないと言っていたそらまめくんも、めだかの子のために一肌脱いだのです。やるね！そらまめくん！

今回は、絵本に出てくるグリーンピース、きぬさや、そらまめをメニューに取り入れました。生のグリーンピースやそらまめは、この時期しか食べられない食材です。旬の味を子どもたちに味わってもらえたらと思います。さくら組さんに皮むきのお手伝いをしてもらいます。

- メニュー
- お昼
- ・グリーンピースごはん
- ・カレーの西京焼き(きぬさや)
- ・白菜のおろしポン酢和え(メダカ)

- おやつ
- ・ゴマ塩おにぎり そら豆

