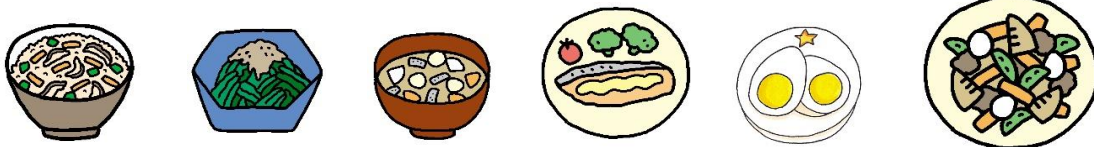




味覚の発達を経験から



9月より、給食の形式を少し変更して提供しています。ごはんの上に具材が乗った丼物や混ぜごはんなどが多く登場しています。子どもたちの様子を見てみると、乗せたり混ぜたりする方が食べやすい子、ごはんとい具材が別々がいい子、どちらも気にせず食べる子など様々です。以前は食べていたものも少しの変化で食べられなくなって「嫌い」となってしまうことがあります。「好き嫌い」は、味や食事の経験の違いで出てきます。多くの食品や味を繰り返し経験することで「おいしい」と感じる食べ物が増えてきます。子どもの味覚と嗜好は毎日の3回の食事を通した働きかけによって発達させていくことができます。園でもご家庭でも色々な食材、料理に触れ、豊かな食事経験の積み重ねによって何でもおいしく食べられるようになっていけるといいですね。



給食のレシピから・・・「骨太(こった)チャーハン」

おやつで出していた献立ですが、給食の形式を変更したので、ごはんでも栄養が摂れるように、給食の主食に入れていきます。カルシウム強化のチャーハンです。

(材料)米1合(150g分)

- ・米 150g(1合) ・白ゴマ 小さじ1弱 ・長ネギ 1/2本 ・小松菜 1/4袋
- ・しらす干し 大さじ2 ・卵 1個 ・油 少々 ・塩 少々
- ・油 大さじ1/2

(作り方)

- 1、米は洗って普通に炊く。
- 2、長ネギはみじん切り、小松菜は茹でて細かく刻む。しらす干しはサツと洗っておく。
- 3、卵を割りほぐして油でふわふわに炒めておく。
- 4、鍋(フライパン)に油を熱して長ネギを炒め、小松菜も炒め、塩で調味し、ごはんを加えて、しらす干し、胡麻、3の卵を加えて全体を混ぜ合わせる。



園庭のさつま芋は
今年はいっぱい収穫できるかな？

