

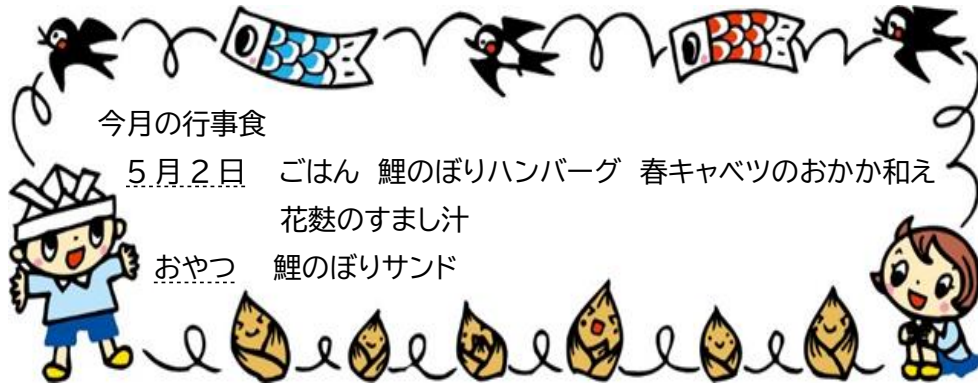


食育だより

プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2024年 5月

新年度が始まってひと月が過ぎました。

新しい環境に慣れ、疲れが出やすい時期ですので、体調管理には十分に気を付けましょう。



今月の行事食

5月2日 ごはん 鯉のぼりハンバーグ 春キャベツのおかか和え
花麩のすまし汁
おやつ 鯉のぼりサンド

朝食を食べよう

朝食をしっかりすると体が元気に働き、頭の働きも活発になります。食事はからだを中から温め、体温を一定に保ちます。たんぱく質の多い卵や魚、炭水化物の多いご飯やパンを上手に組み合わせた朝食が望ましいです。



4月の食育活動報告

らっこ・ペンぎん・まんぼう・いるか組 給食室見学

給食室を身近に感じてもらう為、見学に来てもらいました。

らっこ・ペンぎん組

栄養士のお話を静かに聞き、お約束を守りながら見学をすることができました。家庭にはないような大きな鍋や調理器具、調味料ボトルを見せ、持っていていいよと声をかけるとみんな積極的に手を出してくれました。お友達と譲り合いながらトングやお玉などの調理器具を全員が手に持つことができました。また、乾燥したひじきと、水で戻したひじきに触ってもらい、違いを感じてもらうことができました。

まんぼう・いるか組

家庭用の炊飯器の釜と給食室の大きな炊飯器の釜を見比べてもらいました。大きさの違いにびっくりしていたので、大きな釜を二人一組で持ってもらい重さも感じてもらいました。給食室内の大きな冷蔵庫や製氷機、スチームコンベクションなども給食室の扉の外から見てもらいました。



旬の食材「じゃがいも」

南アメリカのアンデス地方が原産で、世界中で食べられています。日本では春先から初夏にかけて収穫されるものを「新じゃが」と呼びます。

様々な品種と特性があり、粘りが少なく粉質の男爵いもはコロッケや粉ふき芋に向いており、粘りがあり荷崩れしにくいメークインは煮込み料理に向いています。料理だけではなく、ポテトチップスや片栗粉など幅広い用途で使われています。

