



4月給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます！いよいよ新年度が始まりましたね。このおたよりでは、食育の大切さと楽しさを皆様に伝えていけるよう、食事作りのコツや知識などを分かりやすくお話していきます♪1年間、どうぞよろしくお話し致します。



保育園給食の工夫がいっぱい



保育園での給食の工夫を皆さんは知っていますか？
今回は、お家でも簡単に出来る♪保育園給食の工夫をご紹介します。



味付けは薄く



子どもの味覚は大人の2倍以上も敏感です。味付けは大人の半分の濃さで十分。塩分が少ない食事は大人にもおススメですよ♪



食事時の環境作り

遊んだおもちゃは片づけてテレビは消すなど、食事以外の刺激（遊び）を減らし、食事に集中できるような環境を作る事が大切♪

歯ごたえを残す

噛むことで胃腸の負担が少なくなり、集中力もUPします。野菜や果物は切り方を変えたりして食感を残すことも大切です♪



お腹のすく状況を作る

午前中はお部屋の中やお散歩をしていっぱい遊び、空腹にしていることも給食をよく食べるための工夫になります♪



教えてあおい先生！

子どもが食べない時はどうする？

子どもがご飯を食べてくれないと焦りや不安になってしまいますよね。そんな時にまずやってみて欲しいことは、**野菜をよ〜く加熱する！！**ことです。

野菜はよく炒めないと、えぐ味や苦味などが目立ってしまいます。同じレシピでも野菜をよく炒めると水分が減り、うま味や甘味が濃縮されるため、少ない調味料でも味がしっかりして野菜が食べやすくなるんです♪加熱しているつもりでも、実際にはまだまだ加熱時間が短いことが多いのです。

子どもが力を入れずにフォークでさせるくらいが、野菜の加熱時間の目安です♪



ぜひ、試してみてくださいね♪



おすすめレシピ 保育園の皮なしシューマイ（15個分）

たまねぎ…80g (1/3個)
油…5g(小さじ1)
豚ひき肉…200g
木綿豆腐…30g

①玉ねぎはみじん切りにする。耐熱ボウルに入れて油を加え混ぜる。ふんわりとラップし、電子レンジで5分ほど加熱する

②ボウルに豚肉、1、水切りした豆腐、Aを加え、粘りが出るまで練り混ぜる。小さく丸めて片栗粉をまぶす

③オーブンシートを、フライパンの底より大きい円形に切る。2をのせ、生地の上部中央にグリーンピースを押し込むようにのせる（生地が膨らむのでぐっと押し込んで！）

④フライパンに2cmほどの水（分量外）を流し入れ、沸騰させる。3をのせ、蓋をして中火で**10分**ほど蒸す（蒸し器で蒸してもOK!）。冷めると片栗粉の皮が生地になじみます

A

かたくり粉…15g
しょうゆ…5.5g(小さじ1)
食塩…ひとつまみ
しょうがチューブ…少々

かたくり粉…30g
冷凍グリーンピース…15個

