

# 食育だより No. 6

2024年9月吉日 みなみひの保育園

厳しかった夏の日差しも秋風とともに和らいでいきます。秋の味覚といえば、さんま、栗、マツタケ、ぶどう、梨、柿、新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップします。好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

## ～クッキング活動をしました！～

ひまわり組では赤いオクラを育てていました。収穫の時期になったので子ども達と収穫し、「給食と一緒に食べてみよう」と計画しました。収穫した時は赤色だったオクラが、給食室で茹でてもらうと黄緑色に変わっていたので、みんなでびっくりしました！当番の子ども達が一人ずつ包丁を使ってオクラ切ると、「種があるんだよね」「星形に切れたよ」と見たこと感じたことを言葉にしていた子ども達です。保育士は子ども達一人一人に包丁の持ち方や切り方を、安全に取り組めるようにしました。給食のうどんに切ったオクラを入れて、「美味しいね！」と嬉しそうに食べていた子ども達でした。また、みんなの為にオクラを切ってくれた当番の友達に「ありがとう」と言葉をかけていました。

子ども達が育てていた夏野菜の収穫も終わり、畑やプランターは次の準備を始めています。そして事務所にはすみれ組が収穫したかぼちゃを置いて熟成するのを待っています。子ども達は毎日かぼちゃを見ながら「早く食べたいなあ～」と心待ちにしています。

引き続き、野菜が身近に感じられたり、調理する楽しさ存分に味わったりできるような活動を取り入れていきます。



### ★今月のお誕生日メニュー★

- わかめご飯
- 鶏ささみフライ
- ブロッコリーのカレーマヨサラダ
- みそ汁 ・ぶどうゼリー ・梨
- おやつ
- 牛乳 ・ピクトリアケーキ

### ★今月の多文化メニュー★ チュモッパ【韓国】★

チュモッパとは韓国の家庭料理で、漬物や野菜、韓国のりなどの具材を混ぜ合わせ食べやすく一口サイズに丸めたおにぎりです。

「握りこぶし」という意味のチュモク、「ごはん」という意味のpapが合わさって「チュモッパ」といわれています。





# みなみひの保育園人気の給食レシピ



みなみひの保育園で子ども達に好評で簡単にできるメニューを紹介します。給食室の先生にレシピを聞いてみました！  
子ども達の大好きな副菜なので、ご家庭でも作ってみてください！



## じゃこサラダ

### 〈材料〉 大人2人分

- |             |           |
|-------------|-----------|
| • キャベツ 105g | • 酢 6g    |
| • こまつな 42g  | • 醤油 4.5g |
| • ちりめん 12g  | • 砂糖 4.5g |



### 〈作り方〉

- ① 酢と砂糖を火にかけて酸味を飛ばす。砂糖が溶けたら醤油を入れ混ぜる。
- ② キャベツ・小松菜を食べやすい大きさにカットし茹でて水気をしぼる。
- ③ ②にちりめんと調味料を混ぜ合わせて完成。

## 切り干し大根のマヨ和え

### 〈材料〉 大人2人分

- |              |            |
|--------------|------------|
| • 切り干し大根 15g | • マヨネーズ 9g |
| • 人参 18g     | • 醤油 3g    |
| • きゅうり 24g   | • すりごま 6g  |



### 〈作り方〉

- ① 切り干し大根を水でもどしてから沸騰したお湯に入れ2分ほど茹でる。
- ② 人参・きゅうりは千切りにしてさっと茹でる。
- ③ 野菜の水気をしぼり、調味料・すりごまと混ぜ合わせて完成。



次回は人気の主菜レシピを紹介します！

