

給食だより



さくら保育園 令和6年9月2日

日中の暑さはまだ残っていますが、たくさんのとんぼが飛び、秋の虫の声が聴こえる日々に、夏の終わりを感じます。

先月の夏祭りでは、屋台風給食とこの夏最後のかき氷を子どもたちと楽しみました。シロップを選ぶときには「メロンといちご♡」「ブルーハワイとレモンといちご♡」と、シロップをミックスするオーダーもあり、色の変化を発見する姿もありました。ゆり組のプランター菜園の収穫も間もなく終了です。ひまわり組が育てたジャガイモは、中サイズの立派なものを収穫できました。採れたジャガイモは揚げじゃがにして美味しくいただきましたよ♪

栄養豊富な「魚」を食べよう



◎ 「魚」は子どもの成長・発達を助ける栄養素が豊富

良質なたんぱく質

体をつくり、
健康を維持する



DHA・EPA

脳や神経の発達に必要な成分
学習能力、記憶向上



カルシウム・ビタミンD

骨の成長を促進し
丈夫にする



◎ 「魚」を食べやすくする工夫

・臭みをやわらげて食べやすくする

魚特有の生臭さを、調理の工夫でおいしく食べましょう。



水洗いをして血液を取り除く



塩をふってしばらく置く



酒の風味を活用する



・骨を取り除いて食べやすくする

骨は丁寧に取り除きましょう。魚の骨が口に入って不快な思いをしたことが魚嫌いの原因になることもあります。生の状態で取り除きにくい時は、食べる際にほぐしながら身の中の骨を取りましょう。



・調理法で食べやすくする

揚げる：から揚げ、フライなど、カリっとした食感で食べやすくする
焼く：塩焼き、照り焼きなど、香ばしく焼く
煮る：みそ煮など、しっかりと味を染み込ませる
蒸す：白身魚で、酒蒸し、あんかけ等、やわらかく仕上げる
ほぐす：パスタ、チャーハンなど、他の食材と混ぜる

