

グッピー キッチンだより

令和7年11月号

やっと朝夕が涼しくなり、気持ちのいい時期になりましたね。

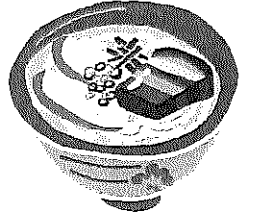
朝、給食を作っていると、子ども達が登園してきて、しばらくすると「いい匂いがするねー」「今日の給食は何か？」「この匂いは沖縄そばだよー」「やったー」等と園庭から聞こえてきます。

コトコト三枚肉をゆでている匂いやだし骨でスープを作る匂いを感じ、「いい匂いがする」と保育者や友達と話したり、給食を楽しみにしてくれている姿を見ると、とても嬉しく思います。

子ども達の保育園での思い出の中に、給食で食べた沖縄そばが香りと共に残っていてくれたら嬉しいです。

「おいしい」と話してくれる子ども達の笑顔が一番嬉しく、毎日パワーをもらっています。

今月は勤労感謝の日もあるので、改めて、調理のお仕事を「調理さんの一日」の紙芝居を使って子ども達に伝えていきたいと思っています。子ども達と交流を深め、更に給食を楽しみに、意欲的に食べてもらえるといいなと思っています。



実りの秋に感謝して…

秋はおいしい食材が多いですね。果物、サンマ、きのこ等々。今回は秋の食材『きのこ』をたっぷり食べられるメニューを紹介します。

『きのこの炊き込みご飯』

【材料】

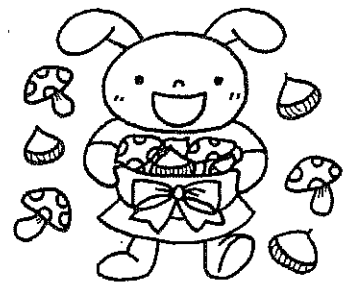
- ・お米 4 合
- ・ぶなしめじ…80g
- ・ひらたけ…80g
- ・生シイタケ…80g
- ・まいたけ…80g
- ・人参…1本
- ・油揚げ…2枚
- ・しょうゆ…30g
- ・みりん…30g
- ・料理酒…30g

【作り方】

- 1、きのこを食べやすい大きさにカットしたり、ほぐしたりして小さくする。
- 2、人参は千切り、油揚げも小さくカットする。
- 3、お米を研いで、炊飯器に入れる
- 4、調味料を分量通り、炊飯器に入れ、水を入れる。
- 5、最後に具をのせて炊飯する。

☆米→調味料→水→具の順に入れる。

☆水分量は4合の目盛より少し少なめで OK です。



※しいたけには食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果があります。表面に傷がなく肉厚、ひだのはっきりしているものを選ぶのがコツです。うまみ成分が豊富です。

お米パワーを見直そう！

お米を食べると頭がよくなる

味なしごはんはいい！

口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べます

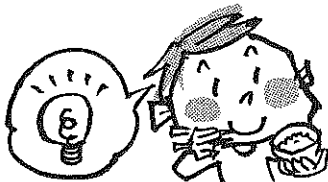
↓
味を敏感に感じます

↓
唾液がたくさん出ます

↓
唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます

スパゲティやパン（菓子パン）は

味がついているので、ごはんのようにはいきません



ごはんは子どもの五感を育てます。



←参考文献：保育園の食事と健康だより

お弁当作りについて

子ども達はお母さん達が作ったお弁当が大好き！お弁当会の日は朝からウキウキ楽しみにしています。

お弁当に『おにぎり』を入れる方も多いと思いますが、おにぎりを握る際は、ラップや、ビニール手袋を利用すると、時間が経っても、菌の繁殖を抑え、衛生的にもいいそうですよ。