

保育園のしょくじについて

☆ 離乳食、乳児食と幼児食の3つがあります。

- 離乳食は(初期食、中期食、後期食、完了食)があり、ひとりひとりの成長、発達に合わせて食材の大きさ、固さ、形状を変えて作っています。
- 乳児食は主食、主菜、汁物を基本としています。
乳児食には基本的には副菜が付きません。品数を減らすことで、食べるときの迷いや葛藤が少ないようにまた、スプーンの操作がしやすいようにすることがねらいです。
副菜が付かない分の野菜は、混ぜご飯にしたり、お汁の具の種類を多くしたりしています。
- 幼児食は主食、主菜、副菜、汁物が基本になります。

☆ 献立を作る上で大切にしていること

- 素材の味を大切にしています。
- 味覚(甘味、塩味、酸味、苦味、旨味)が育つように味付けを考えています。
- しっかり噛む、噛めるようになる事を目指します。
- 栄養のバランスを考えています。
- くり返し出して、食べなれる事を目指します。
- 行事食はその行事と関係のある食べ物を献立に入れ、行事とそこに登場する食材、食べ物との関係、意味あいを知ることがねらいとしています。

※卵がメインの料理は取り入れていません。

家庭で使いやすい食材なので、あえて給食の献立からは外しています。

つなぎやお菓子には少量使用しています。

季節のたべもの

今月は『お茶のクッキー』の作り方ををご紹介します。
やわらかい生地なので、絞り袋を使って天板に絞り出して焼きます。

《作りやすい分量》

- ・小麦粉 100g
- ・砂糖 40g
- ・バター 100g
- ・抹茶パウダー 6g
- ・牛乳 20g

- ① 室温に戻したバターに砂糖を加えてクリーム状になるまで混ぜる。
- ② ①に小麦粉と抹茶パウダーを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ バターと粉類が均一に混ざったら牛乳を加える。
- ④ 全体が均一に混ざったら、絞り袋に生地を入れる。
- ⑤ クッキングシートを敷いた天板に、直径2cmに④を絞り出す。
(絞り袋が無い時は、スプーンで生地をクッキー1枚分ずつ天板に並べていく)
- ⑥ 160℃に温めたオーブンで20分程焼く。

お茶の季節に合わせたメニューです。5月1日のおやつに登場しています。



グリーンピースの豆を
さやからだしました



日本の行事と食事

5月1日～3日頃 はちしゅうはちや 八十八夜

立春から数えて88日目を八十八夜といいます。
この頃に茶摘みが始まります。

5月5日 たんご せつく 端午の節句

男の子の成長を祝う伝統行事です。『かしわもち』が
ごちそうの代表的な物です。
かしわは枯れても新芽が出てくるまで葉が落ちない
ので家系が続くと言われ、縁起が良いとされています。

食のたいけん

♪ 4月7日
幼児さんにグリーンピースのさやむきのお手伝いをお願いしました。

♪ 4月 日