

おすすめレシピ

☆ルーロー飯☆

<子ども2人 大人2人分>

精白米・・・275g

豚もも肉・・・300g

玉ねぎ・・・125g

干し椎茸・・・2g

生姜・・・1.5g

ごま油・・・2g

砂糖・・・5g

オイスターソース・・・7.5g



しょうゆ・・・5g

酒・・・5g

酢・・・2.5g

水・・・25g

小松菜・・・70g

<作り方>

- ① 生姜はみじん切り、干しいたけは水で戻し、玉ねぎは食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋にごま油を入れ、生姜を炒め香りが立ったら豚肉を加え炒めます。
- ③ 豚肉に火が通ったら玉ねぎ、干し椎茸を加えて炒めます。
- ④ ②の食材に火が通ったら調味料で味をととのえます。
- ⑤ 小松菜は食べやすい大きさに切り、彩りよく茹で水気を切ります。
- ⑥ ご飯に④と⑤を盛り付けます。



世界の料理 「台湾」

台湾は海の幸や山の幸など多彩な食材に恵まれています。新鮮な魚介類や旬の野菜を使い、食材の自然な風味を大切にしつつ、香辛料を使用した奥深い味わいが特徴です。給食では、子どもたちに食べやすくアレンジしたルーロー飯を提供します。

おやつは特産品のパイナップルを使用したパイナップルケーキを提供します。



行事食 「入梅献立」

梅の実が熟す頃に振る雨なので「梅雨」と呼ばれ、始まりを「入梅」と呼びます。みそ汁に使用する旬の冬瓜は皮を厚めにむくとやわらかくなりすぎるので、少し青みを残すと、歯ごたえが残ります。給食はカエルをイメージしたわかめごはん、おやつはかたつむりをイメージしたぐるぐるパイを提供します。



食育風景

5月は旬の食材の「そらまめ」のさやから豆を出すお手伝いをしてもらいました！取りだした豆を見せてくれたり、そら豆のさやを触って「ふわふわだね」と旬の食材に触れ、楽しそうな様子が見られました。また、きりん組さんはお米研ぎも始めました！お米をはかって研いでお水を入れて、上手に炊いてくれています。来月からはクッキングも始まります。6月はきりん組さんを予定しています。



Q&A

Q 食べるのに、とても時間がかかります

A 叱らず見守る声かけを

食欲は個人差が大きく、食の細い子や食にあまり興味がない子は、食べるのに時間がかかってしまうことがあります。幼児期は栄養バランスも大切ですが、まず食べやすいものや好きなものを『楽しく食べる事』を優先させてみましょう。全部食べられなくても叱ったりしないで、「よく噛んでるね」「ごちそうさまだね」など、子どもを認める声かけをしてあげてください。

