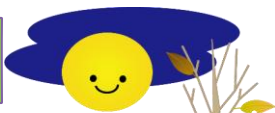


緑ヶ丘幼稚園



ぱくぱく だより

2020年
10月号



給食室

《毎月19日は食育の日です》

「ご食」のお話より「固食」

「固食」とは、固定化された食事や、好きなものばかりを食べ続ける食習慣のことです。固食が定着してしまうと栄養バランスが偏り、生活習慣病の原因のひとつになると考えられています。また、幼い頃から同じものばかり食べていると、多くの食材に触れ、様々な味を知る機会が失われてしまうため、好き嫌いの改善が難しくなる傾向があります。

乳幼児期の食事から得る「味の記憶」は“選食力”を身につけ、生涯健康に過ごすためにもとても大切な力となります。様々な食材に触れ食の経験をすることで、体の成長だけではなく心の成長にも良い影響をもたらします。旬の食材や郷土食、様々な料理を食べることにより、食経験を豊かにする環境づくりを心がけましょう。また、初めての食材に挑戦する時には、楽しい雰囲気の中で褒めたりしながら、子どもの食べる意欲を伸ばしてあげてください。

さわやかな秋風に乗って、キンモクセイが香る時季になりました。空は高く澄み、秋の訪れを感じます。

10月は新米の季節です。収穫されたばかりの新米は、「つや」「風味」「粘り」「香り」がよく、古米に比べ水分を多く含むのが特徴です。新米は普段よりも水加減を控えめにすることで美味しく炊きあがります。昔に比べ、お米の消費量は減り、田んぼの面積も減少しています。近年ではお米の消費量を増やすために「米粉」を使った商品の開発も進んできています。美味しいお米はよく噛んで食べることで甘みを感じます。一口30回を目安に良く噛むことを意識して食事を楽しみましょう。

鶏肉とかぼちゃの ライスグラタン



【4人分】

- ・米 2合
- ・水 450cc
- ・かぼちゃ(中) 1/2個
- ・鶏ももこま肉 100g
- ・玉ねぎ(中) 1個
- ・バター 20g
- ・薄力粉 20g
- ・牛乳 カップ1
- ・塩 少々
- ・顆粒コンソメ 小さじ1
- ・パン粉 適量
- ・粉チーズまたはとろけるチーズ 適量
- ・パセリ粉 少々

【作り方】

- ①米をとぎ、炊飯器に入れ水を加え30分ほど浸水させてから炊きます。
- ②かぼちゃの種をとり、2cmの角切りにして耐熱皿に入れ柔らかくなるまでレンジにかけます。
- ③フライパンを火にかけ、バターを溶かし鶏肉、玉ねぎの順に入れ炒めます。
- ④③に火が通ったら、薄力粉を入れ炒めます。
- ⑤④に牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、とろみがつくまで混ぜながら熱していきます。(焦げやすいので注意!)なめらかなクリーム状になったら塩、コンソメで味を調えます。
- ⑥グラタン皿にバター(分量外)を塗り、炊き上がったご飯を入れ、上にかぼちゃをのせます。
- ⑦⑥に⑤をかけ、チーズ・パン粉・パセリ粉をふり、オーブン180℃で10分程焼いて出来上がりです。

今月の 二十四節気

寒露(かんろ) 10月8日

秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりです。大気の状態が安定し、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。



霜降(そうこう) 10月23日頃

秋が一段と深まり、朝露が見られる頃。朝晩の冷え込みが厳しくなり、日が短くなったことを実感できます。