



R4.5
いちじまこども園
 調理室 吉住 亜由美
 安達 由紀
 堀 亜紀
 細見 艶子

新年度が始まり1ヶ月がたちました。最初は、新しい環境に慣れなくてあまり食べられなかった子も、だんだんと食べる量や食べられる物が増えてきたように思います。何でも食べて毎日元気に登園してきてくださいね。

収穫楽しみだなあ！

こども園の畑には元気クラブさん（地域ボランティア）にご協力いただき育てている季節の野菜がたくさん収穫出来ます。今月は3月にみんなで植えたタマネギやエンドウ豆の収穫を楽しみにしています。給食にもどんどん使用していきます！

また、子ども達がトマトやナス・キュウリなどの夏野菜を植える予定です。生長の様子と収穫が楽しみです！



正しい配膳を身につけよう！

和食は2013年にユネスコの無形文化遺産に登録され、日本の伝統的な食文化が世界に認められました。しかしながら無形文化遺産というのは人が伝承していかなければ消えてしまいます。そのため、家庭や園での伝承が重要になります。まずは食事の正しい配膳から子どもたちに伝えていきましょう！

正しい配膳とは??

和食の基本は一汁三菜です。以下のように置くことが基本となります。



お手伝いで身につけよう！

近年はカレーライスやパスタ、丼物と言った1皿で済む献立や家族全員のおかずを大皿に盛りつける大皿盛りなどが増えているようです。またみそ汁が食卓に並ばない家庭も増えてきています。

時には一汁三菜の献立にして、お子さんと一緒に配膳をしながら茶わんやお椀、お箸の正しい置き場所について話してみたいはいかがでしょうか？

作ってみませんか？

＊ ＊ 春野菜チヂミ(4人分) ＊ ＊

材料

キャベツ.....70g	ニンジン.....20g
ニラ.....12g	グリーンピース.....12g
桜エビ.....4g	米粉.....20g
片栗粉.....大さじ1	水.....120cc
ごま油.....適量	しょうゆ.....小さじ2
砂糖.....小さじ2	

作り方

- ①キャベツとニンジンは粗みじん、ニラは長さ1cmに切る。グリーンピースは下茹でしておく。
- ②ボウルに米粉・片栗粉・水を入れて混ぜ、①と桜えびを加え混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンにごま油をひき、②を直径約5cmの円形になるようにして焼く。
- ④焼けたら、合わせておいたしょうゆと砂糖を生地が熱い内に塗れば完成！



タケノコやタマネギを入れても美味しいですよ！

★★おいしい旬の食べ物★★



収穫時期の違いから呼び名も変わっていきます。若い芽を食べるのが「豆苗」、成長が進みさやを食べるのが「キヌサヤ」実も、さやも程よく成長し両方食べるのが「スナップエンドウ」、更に実が大きくなり実のみを食べるのが「グリーンピース」です。

グリーンピースにはたんぱく質やカリウム、カルシウム、ビタミンB1・B2など幅広い栄養素が含まれています。中でも食物繊維は腸の動きを促す効果のある不溶性食物繊維が、ニンジンの約3倍近く含んでいます。