

令和5年8月23日

食育だより

藤塚浜保育園 記:白石

猛暑が続いた8月でした。子ども達の体調も心配でしたが、元気な笑顔と変わらずにもりもり食べる姿が見られ安心しました。でも、これからの方が残暑や夏の疲れが出てくることもあるので、栄養、睡眠、休息をたっぷりとっていききたいですね！

保育園の玄関横に育てているゴーヤ。天井近くまで伸びたつるは日除けにもなり、次々収穫もしています！ゴーヤには体に良い栄養がたっぷり！ビタミン類やカルシウム、マグネシウム、カリウムなども多く含まれ、夏バテ防止にもってこい！です。苦味もおいしいゴーヤですが、給食室で苦味もマイルドに、子ども達にもおいしく食べられるように調理して頂きました！ご家庭での参考にレシピをご紹介します♪

★ゴーヤチップス★

<材料>

- ・ゴーヤ
- ・塩(小さじ1/2)
- ・砂糖(小さじ1/2)

<衣>

- ・小麦粉と片栗粉を1:3の割合で混ぜる。例…小麦粉10gに対して片栗粉30g

<味付けパウダー>

- ・コンソメと砂糖を1:4の割合で混ぜる。例…コンソメ5gに対して砂糖20g
*カレー粉も入れると美味しいのでお好みで入れてください！
甘いと感じた場合は塩で調整して下さい。

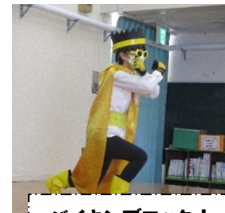
<作り方>

- ① ゴーヤを半分に切り、種を取り薄くスライスする。
- ② ①に塩(小さじ1/2)砂糖(小さじ1/2)を入れて軽くもみ、10分ほど置く
- ③ ②の水気を切り、沸騰したお湯で3分ほどゆでる
Point☆②と③の工程により苦味を取り除くことができます！！
- ④ ③をザルにあけて水気をきり、ペーパータオルなどで水分をふきとる
Point☆しっかり水気をふき取ることにより、うす衣でよりおいしく仕上がります
- ⑤ 衣をつけて130℃の油に入れ1~2回まぜながら10分揚げる。
その後、5~8分かけて油の温度を160℃まで上げていく
Point☆温度を上げてからすくい網で“すくう→戻す”をくり返し、
空気に触れさせながらパラッと仕上げる
- ⑥ かるく色が付き、ガサガサとした状態になればOK！
(水分を完全に飛ばすイメージ☆)
- ⑦ 味付けパウダーをまぶして完成！！

※固形コンソメの場合、1個5gほどです。袋から出し、ラップにくるんで30秒チンすると簡単にパウダー状になります！

8月食育集会「100彩マンがやってきた！」

8月の食育集会は新発田の食のヒーロー☆100彩マンの食育教室でした！
「100彩マンが来るんだって！」と楽しみにしていた子ども達。元気チャチャの朝ごはんの曲と共に100彩マンが颯爽と登場し、食育集会の始まりです！



バイキンブロック！



3人そろって、100彩マン！

100彩マンの必殺技！！
鉄骨キック！



美肌ビーム♡



100マンが来る！ということで考えていたとっておきの質問☆



カソコイイな☆



Q. お休みの日は何をしていますか？
レッド→お料理しています♡
ブルー→マラソンや水泳をして体を動かしているよ！
イエロー→大好きなラーメンを食べに行っています☆

○×クイズでは、「ごはんを食べる時、歩きながらたべてもいい？○？×？」
答え：×→ごはんを食べる時は座って背中をピン！と伸ばしましょう。口に入れたまま歩き回ると、ごはんが口からこぼれたり、スプーンや箸を持って歩くとケガをしてしまうよ！
などとマナーや栄養についてクイズをしながら楽しく考えたり、教えてもらうことができました！ブルーもクイズに参加し、答えに迷っていると「ブルー、こっちだよ！」と手を引いてくれたり、優しい子ども達でした！元気チャチャの朝ごはんも100彩マンと一緒に踊ると、いつもに増して、楽しく、元気に踊っていた子ども達でした！100彩マンのパワーで、子ども達の食事やマナーへの興味・関心がより高まったのではないかと思います！元気いっぱい子ども達と触れ合い、100彩マンも喜んでいました☆



さすが100彩マン、元気チャチャの朝ごはん上手♪



プレゼントももらったよ☆100彩マンまた来てね！！