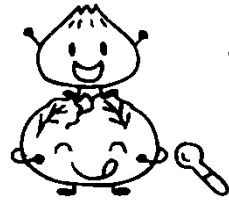


2017年



給食室たより

大溝保育園



雨の季節になりました。気温と湿度が上がり食欲もダウンしやすくなります。のどが潤いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

先月、17日の給食試食会に参加いただきありがとうございます。ご質問等がありましたら、気軽に給食室までお声かけを.....

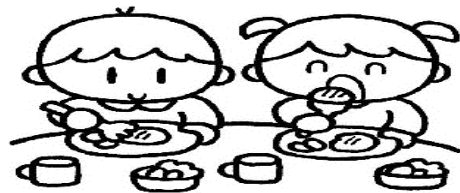
☆なぜできてしまうの？食べ物の好き嫌い

人は生まれつき自分にとって「おいしい」「まずい」を区別する能力を持っています。外界からの刺激を受け取り、それに反応するとき、

- ① ヌルヌルして食べにくい、パサパサして食べづらい（触覚）
- ② 苦くて嫌だ、酸っぱくて食べたくない（味覚）
- ③ 生臭くて嫌だ（臭覚）

といった感覚でとらえられ、どう学習して記憶するかにより食嗜好は発生します。

また、子どもは食べ慣れた食品を好みますが、一方では、出会っていない食品にはなじめず、「食わず嫌い」も少なくありません。



遊び食べ...なぜそうなるのか 考えてみましょう

「遊び食べ」は途中で遊びが入り食事が進まない様子をいい、好ましくない状態ですが、そうなるには理由があります。おなかがすいていない、苦手な食べ物がある、ほかにしたいことがある、などです。その状態を叱るのではなく、子どもの思いをくみとり、十分におなかがすいた状態で食卓を囲むことが大切です。その上で「食卓は食事や会話を楽しむところ」であり、遊ぶのは「ごちそうさま」をしてからなどのけじめを伝えましょう。



今月のクッキング

先月、松組さんはクッキーの型作りを行いました。まず初めに、生地を分ける作業を行います。粘土で8個に分ける練習をしていましたが、なかなか難しかったようです。生地を何度も丸めては崩してと苦戦する姿も見られましたが、色々な形が上手に出来上がり、「楽しかった」と子ども達の声をたくさん聞くことができました。



試食会で食べていただいた、「豚肉のピカタ」と「きのこピーマンのオイスターソース炒め」の作り方を紹介します。

【豚肉のピカタ】

材料（4人分）		
豚肉	50g	4枚
塩	こしょう	
小麦粉	40g	
卵		3個
スライスチーズ	4枚	
油		少々

- ① 薄切りにした肉に、塩、こしょうをする。
- ② ボールに卵を割り入れ、よく混ぜる。
- ③ 肉にスライスチーズをのせ、包む。
- ④ ③の肉にまんべんなく小麦粉をまぶす。
- ⑤ フライパンを熱し油をひき④を②にくぐらせて中火で両面を焼く。

【きのこピーマンのオイスターソース炒め】

材料（4人分）		
豚挽き肉	30g	
えのき茸	1袋	
しめじ	1パック	
人参	1/2本	
ピーマン	60g	
オイスターソース		大さじ1
油		大さじ1

- ① えのき茸は、根元を落として半分に切り、ほぐす。
- ② しめじは、石づきを除き、小房に分ける。
- ③ 人参は、せん切りにする。
- ④ ピーマンは、種を除きせん切りにする。
- ⑤ フライパンを熱し油をひき、豚挽き肉を炒め①～④を加え中火で3～4分炒め、オイスターソースを加えて味を整える。