



食育だより

平成 30 年 9月号

(作成者) 栄養士 野原正子

まだまだ暑い沖縄！

早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、体力をしっかりと回復させましょう。

これからの盛りだくさんの楽しい行事、体験を楽しみたいです。




おままごとから学ぶ

子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しといった調理器具を、砂場など外あそび用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロンや三角きんを身につけて、おままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり…子どもは家庭での台所のようすをよ〜く観察しています。おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのですね。



絵本を通じて食育を



読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

【保育園給食から】

★ タコライス

ご家庭で作りやすい分量にしています。

<材料>

ごはん	適宜
豚ひき肉	250 g
玉ねぎ	220 g
人参	60 g
にんにく	10 g
カレー粉	3 g
ウスターソース	15 g
ケチャップ	80 g
さとう	3 g
水	20 cc
かたくり粉	3 g
レタス	100 g
トマト	100 g
ピザチーズ	50 g



<作り方>

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎ、人参はあらみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉、にんにく、玉ねぎ、人参を、鍋で炒め、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖で味つけをする。
- ③ 材料が煮えたら、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ④ レタスは粗めのせん切り、トマトは角切りにする。
- ⑤ ごはんを盛り、③ ④をのせ、さらにチーズをのせる。あればネギをちらす。

タコスの具材をごはんに乗せて食べる、金武町で誕生した沖縄のポピュラーな料理です。