



給食だより

大泉町立保育園
令和6年度
冬号

新しい年が明けました。本年もよろしくお祈りします。
朝晩とても寒くなり、お布団から出るのに時間がかかる季節となってきました。夜が長く昼が短かった年明けからどんどん昼が長くなっていきます。体も冷えて動きも鈍くなっているかと思いますが、子どもたちは元気に風の中遊んでいます。部屋の暖かさとお外の温度差で、体調管理が大切になります。しっかり食べて動いて体力をつけましょう。



保育園おすすめ チェフオハウ

材料(4人分)

鮭	180g
大根	1/4本
白菜	1/4個
人参	1/2本
玉葱	1/2個
じゃが芋	1個
ねぎ	1/2本
昆布	10cm角1枚
塩	小1



作り方

- 鍋に水を張り、昆布を付けておく。
- 鮭は1口大に切っておく。
- 大根、人参、じゃが芋は皮をむいて、ゴロゴロに切って、じゃが芋は水につけておく。
- 白菜は食べやすい一口大に切っておく。
- 玉葱は皮をむき、半分に切り、1cm厚さに切っておく。
- ねぎは小口切りに切っておく。
- ①を火にかけて、煮立つ前に昆布は取り出す。この昆布も切って入れる。
- ⑦に根菜から鍋に入れて、白菜、玉葱を入れ、野菜がやわらかくなったら、②の鮭を入れ、鮭に火が入ったら、ねぎを加えて塩で味を整えて出来上がり。

保育園でこの時期に提供する献立です。チェフオハウとは、魚を使った汁物という意味で、三平汁や石狩鍋の起源とも言われています。昆布のうま味と塩のみで調理しているものです。「アイヌ」語の「チェフ」は魚、「オハウ」は汁物という意味のことで、
鮭の命をいただくこと、自然の恵みをいただくことも「食育」体験となります。

味覚を育てるって？

味覚には五味といわれる甘味、塩味、酸味、苦味、うま味があります。それぞれの味覚をバランスよく取り入れることで、子ども食の意欲を高めます。保育園では、色々なものの体験頻度を増やしています。

※無理強い逆効果です！

- ・食べたら遊べるよ
 - ・食べないと遊べないよ
 - ・食べたら、おいしいおやつが食べられるよ
- などは、逆効果です。

苦味・酸味は子どもが苦手な料理です。何度も体験することで、嫌悪感が薄れます。一口でも食べられることで体験となります。見るだけでよいので、家族がおいしそうに食べている姿でも効果があります。

※同じ食品を繰り返し食べてみる！

特に低年齢児は、同じ食品を繰り返すと、安全が予測され、安心感が生まれます。小さい子どもは、定着することが早い段階で食べ慣れてきます。



五味を生かす(甘味・塩味・酸味・苦味・うま味)

- 旬の食材を使う(食材のうま味、甘味が強い)
- だしの活用 (だしの風味で酸味・苦味を薄めることも)
- 薄味を心掛ける(食材の本来の味を感じられる)
- 調理の工夫で (かつお節・ごま・マヨネーズ・ごま油の味や風味でおいしく食べやすくなります)



注意ポイント！

空気が乾燥するとインフルエンザや風邪、ウイルス性の感染症などが流行します。

予防として小さい子ども達は、まめに水分を取りましょう。大きい子やうがいのできる子ども達は、外から帰ったら必ずうがい・手洗いをして予防しましょう。

体調が悪いときは、無理をせず、家でゆっくりおやすみしましょう。具合が悪く、ごはんが食べられないこともあります。水分は十分とって、脱水にならないように気をつけましょう。

雑炊やスープ、煮込みうどんなど消化がよい食べ物がおすすです。(甘い飲み物は控えましょう。)

