

スマイル



「緑からだんだん赤になってきてる！」
「ナスもピーマンも大きくなってよ！」と



今年も5歳児が植えた野菜がたくさん実りました。今年植えた野菜はナスにトマトにピーマン、トウモロコシ、枝豆そして、スイカとメロンの苗も植えました。できた野菜はゆでたり塩もみしたり、トマトは枝から直接採って食べたり、園全体で収穫や食事を楽しんでいます。5歳児は、餃子の皮を使ったピザ作りも楽しんでいます。

野菜の栽培、収穫を通して食材への興味が深まったり、栄養について知ること自分の体に興味を持ったり、子ども達の学びは広がっています。様々な食材の入っている給食も体を作る大事な栄養。しっかり食べて、元気な体作りを心掛けたいですね。



南相馬市立
鹿島幼稚園長
中川 三起子



防災対応給食を実施しました ~「もしも」のときのために~

南相馬市の学校給食施設では、非常時に備え、温めずに食べられる食材として「ヒートレスカレー」を備蓄しています。毎年給食では、9月1日の防災の日に合わせて、子ども達が災害時の食事をイメージできるよう、ヒートレスカレーを取り入れた献立を提供しています。



サラダには、常備できる食品(非常時に利用できる食品)
<ツナ、わかめ、大豆、コーン>を取り入れました。

実際に、非常食を食べて
みるのも大事な経験です。

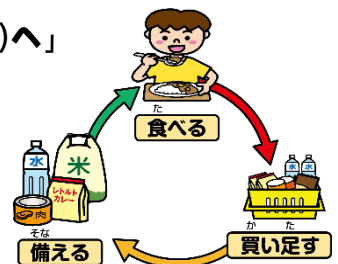
ふだん食べている食事に
感謝の気持ちをを込めて…

「ローリングストック」で食べながら備えましょう！

いつもの食品で無理なく食料備蓄を！「もしも(非日常)をいつも(日常)へ」

◎備える食料のポイント

常温保存できる食品 ⇒



* 「もしも」のときは思いがけないときにやってきて、気持ちが不安になることがあります。そんなときには、いつも食べている物や、自分が好きな食べ物があると、心が落ち着きます。ですから食料を備えるときは、いつも食べている常温保存できる食品を少し多めに買って置き、食べたらいきなり買い足す、をくり返すことがポイントです。



食育教室紹介



南相馬市では、市内の栄養教諭・学校栄養職員・学校栄養士が小中学校、幼稚園に出向き食育の授業を行っています。今回は、8月27日に大甕幼稚園5歳児クラスで行われた「親子クッキング教室」について紹介します。

テーマ「夏野菜を使ってカレーを作ろう」



材料を煮込む間、栄養教諭より「食事マナーの大切さ」や「食べ物と体の働き」についての話がありました。親子で、はしの持ち方・使い方の確認をしました。↓



園で育てた夏野菜でのカレー作り。材料を切る・炒める姿と表情は、真剣そのものです。



できあがったときの喜びや、自分で作ったものを食べたとき、子どもたちは、自信と達成感に満ちあふれていました。

* “食欲の秋”の到来です。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。

かぼちゃと煮干しの揚げ煮

＜材料 4人分＞

- かぼちゃ-----160g (または さつまいも)
- 大豆水煮-----30g (大さじ2)
- 片栗粉-----20g (大さじ2)
- 揚げ油-----適宜
- ちりめんじゃこ---10g (大さじ1)
- サラダ油-----5g (小さじ1強)



旬野菜を使った ~9月18日の献立より~ おやつにおすすめメニュー！！

＜作り方＞

- かぼちゃは、1.5 cm角に切る。
- 大豆に、片栗粉をまぶす。
- 揚げ油を160℃に熱し、かぼちゃを入れて、素揚げにする。さらに、②の大豆を揚げる。
- 小鍋にAの調味料を入れ、加熱したタレを作る。
- フライパンにサラダ油をひき、じゃこを炒め、火を止める。③のかぼちゃと大豆を加え、④のタレを回し入れてできあがり。

A

- 砂糖-----6g (小さじ2)
- しょうゆ---12g (小さじ2)
- 水あめ-----7g (小さじ1)
- みりん-----6g (小さじ1)
- 酒-----5g (小さじ1)



ふくしま健康応援メニュー 9月はピーマンがテーマ 「彩り野菜と豚ひき肉のごまスープ」



福島県では、福島県食育応援企業団と連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューを考案しています。学校給食では、9月からの献立に取り入れています。ぜひ、家庭での献立作りにも、お役立てください。



レシピはこちらから↑

給食で使用している食材の生産地（9/11～9/18使用食材）

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
きゅうり	南相馬市	小ねぎ	いわき市	かぼちゃ	福島県
キャベツ	群馬県	水菜	茨城県	巨峰	福島県
レタス	長野県	長ねぎ	宮城県、秋田県、南相馬市	豚肉	宮城県