

5月 むつみキッチン



「和食」と「洋食」



進級して、1ヶ月が経ちました。はじめは泣いていたり、緊張気味だった子どもたちも新しい生活に少しずつ慣れ、笑顔で給食を食べている姿が多く見られるようになってきました。私たちは子どもたちにとって、給食の時間が楽しい時間になって欲しいなと思いながら調理しています(*_*)

給食では、おうちでは出たことのない野菜や料理が出ることもあります。食べたことの無いものには抵抗があると思いますが、子どもたちの“食べたい!!”という気持ちを大切に、少しずつ苦手なものも食べられるようにしていけたらいいですね♪

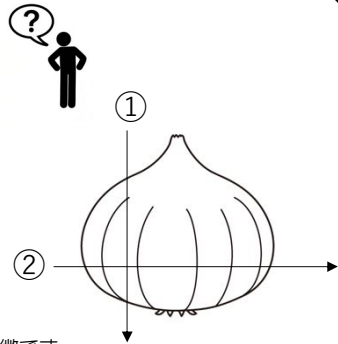
玉ねぎの切り方で違いは出るの?

①繊維に対して平行に切ると、
→シャキシャキとした食感を生かします!
加熱しても形が崩れにくいです。

②繊維を断つように切ると、
→やわらかな食感が楽しめます!
火が通りやすく、甘味を感じやすいです。

作る料理やお好みによって切り方を変えてみるのも
良いですね(^_-)☆

春が旬の新たまねぎ。
みずみずしくて辛みが少なく甘みがあり、柔らかいのが特徴です。
生でサラダにして食べると甘みが分かりやすいです。この時期は我が家(上山)も頻りに
食卓に並びます(*~*)
ちなみに...。保存する場所は新たまねぎは冷蔵庫に、通年出回る玉ねぎは冷蔵所がお勧めです。
新たまねぎは水分を多く含んでいる為、あまり日持ちしないようです。
保存方法が異なるので注意してくださいね♪



幸せホルモン=セロトニンって??

幸せホルモンと呼ばれるセロトニンとは、やる気や幸福感につながる脳の神経伝達物質のことです。このセロトニンを身体に増やしていくには、脳内の環境を整える、日光浴をする、リズムカルな運動が適していると言われています。リズムカルな運動とは、歩くことや食事の際の咀嚼のことを言います。朝ごはんを食べる時は、噛むことを意識して食べると、朝からセロトニンが増えていき、心のバランスが整っていきます。
朝ごはんだけでなく、毎食の咀嚼を意識して食べるとさらに効果的なのでぜひ意識してみてくださいね♪



好き嫌いは長い目で見守りましょう!

乳幼児の偏食は、ある時期を過ぎるとなくなる場合もあります。焦らず長い目で温かく見守りましょう。苦手な食材を細かくしてから料理に入れても、香りや味が苦手な場合は逆効果になることも。周りの大人がおいしそうに食べる姿を見せ、食事と会話も楽しみながら、良い雰囲気づくりを心がけます。ひと口食べたらくさん褒めてあげて、「また食べたい!」という気持ちを育む言葉かけをしましょう。

「和食と洋食どちらが好き?」そう聞かれて、どう答えますか?
和食も洋食も、私たちのお腹を満たしてくれる大切な日本の食文化のひとつ。
どちらにも魅力がたくさん詰まっており、どちらか一方を選ぶなんて、お父さんとお母さんどちらが好き?と聞かれるようなものかもしれません。

和食と聞くとき真っ先に浮かぶのが「ヘルシー」という言葉ではないでしょうか。
和食は野菜や魚介を中心に油をあまり使わないので、脂肪が少なくとても健康的な料理です。
栄養バランスにも優れています。固形食がほとんどなので噛む回数が増え、消化がよく胃に負担がかかりません。海藻など食物繊維を含む食材も多く使用されるので、腸内環境も整えてくれます。
また、四季折々の食材を用いるため、自然の美しさと移りゆく季節を食事と一緒に堪能できることが大きな魅力です。

洋食は西洋料理であるイタリアンやフレンチ料理を指すほか、日本で誕生したオムライスやナポリタンなどの料理全般のことをいいます。
一般的に、「洋食レストラン」「洋食屋」という名のお店は、後者を指しています。
洋食には実にさまざまな種類のソースや味付けがあり、味のバラエティが豊富なのが特徴です。
和食よりも比較的塩分が少なく、和食ではあまり用いられない乳製品などの栄養を摂ることができます。またステーキなど、お肉の良さを存分に引き出してきています。
料理の種類もバリエーション豊かで、子どもからお年寄りまで楽しめるのが魅力です。
子どもの頃、洋食屋さんに行くと、なんだかワクワクする気持ちを感じた、という方も多いのではないのでしょうか。洋食はスプーンやフォークなどを使うことがほとんどなので、箸の使い方が難しくおかずを取りにくい、ということもないため手軽に食べられる料理ですね。

保育園の給食は、和食中心のメニューがほとんどですが、たまにある洋食や中華の日に、普段はあまり食事が進まない子が今日はよく食べてくれた!! ☆という発見があります(〇)
そこで今月の給食では、THE! 和食の日やTHE! 洋食の日をはじめ、中華料理、フランス料理、イタリア料理の日を作りました! (味は全て、住吉むつみ保育園アレンジにします♡)

● 5月16日(月)【和食の日】

- ・さばの味噌煮...和食の定番!
- ・天ぷら三種盛り...今回の天ぷらはブロッコリー、さつまいも、ちくわの磯辺揚げです。
- ・お好み焼き風玉子焼き...日本起源のお好み焼きを玉子焼きでアレンジ☆
- ・わかめのすまし汁...丁寧に出汁を取って仕上げます。

● 5月17日(火)【洋食の日】

- ・ケチャップライス...子どもたちが好きなウインナーで。
- ・マカロニグラタン...ホワイトソースは大人にも子どもにも人気です!
- ・白身魚のエスカベッシュ...マリネの一種で、魚や野菜を酢漬けにしたもの。
- ・オニオンスープ...玉ねぎをバターで沢山炒めて甘みとコクを出します!

● 5月18日(水)【イタリア料理の日】

- ・ポロネーゼ...イタリアの都市ポローニャ発祥の pasta 料理です。
- ・アクアパッツァ...焼いた魚をトマトなどの食材と煮込んで旨味を出しシンプルに仕上げます。
- ・温野菜(パーニャカウダソース)...本来ならばアンチョビが入っているのですが、味噌やマヨネーズや粉チーズなどで近い味を再現します。

● ミネストローネ...具沢山のスープという意味。イタリアの野菜スープ。

● 5月19日(木)【中華料理の日】 ☆お誕生会☆

- ・ソースチャーハン...今回はソース味! チャーハンと焼き飯の違いは玉子を入れるタイミングだそうです!
- ・春巻き...春巻きという名前は元々立春の頃に新芽を出した野菜を具材として巻いて作られていたことを理由に呼ばれるように。皆で春野菜を巻いたものを食べて新春を祝い、無病息災を願ったといわれています。

- ・チンジャオ春雨...チンジャオロース風春雨の炒め物。
- ・えびマヨサラダ...えびマヨをサラダでアレンジ!!
- ・玉子とコーンのスープ...この中華スープは献立によく取り入れますが、子どもたちに人気のメニューです!

● 5月20日(金)【フランス料理の日】

- ・フライパン...オリエンタルペーカリーさんのソフトなフランスパンを使用する予定です!
- ・鶏肉のトマトクリームソース...フランスの家庭ではばばっと簡単にできる煮込み料理が愛されているそう。
- ・サラダ...コレコレ...コレ=カラフルという意味。カラフルな野菜を使った彩りの良いサラダです。
- ・マッシュポテト...フランス人の食事には欠かせないじゃがいも。付け合わせの王道!
- ・ジュリエンヌスープ...千切りの野菜が入ったスープ。ジュリエンヌ=千切りという意味があります。

2022年5月 献立表♡

住吉むつみ保育園

2日 (月)	昼食	ごはん	米	14日 (土)	昼食	混ぜ寿司	米、きゅうり、玉子、青ねぎ、うなぎの蒲焼き、酒、三温糖、醤油、酢、ごま	24日 (火)	昼食	ごはん	米
		豚の甘辛焼き	豚肉、キャベツ、青ねぎ、片栗粉、三温糖、醤油			豚の生妻焼き	豚肉、玉ねぎ、生姜、三温糖、醤油、酒			鞋の梅酢照り焼き	鞋、梅干し、しそ、ごま、三温糖、酒、みりん、醤油、酢、塩
6日 (金)	昼食	大根の中華煮	大根、人参、白菜、鶏ガラ、片栗粉	16日 (月)	昼食	ブロッコリーのおかかマヨ	ブロッコリー、カリフラワー、かにかま、マヨネーズ、醤油、かつお節、ミニトマト	25日 (水)	昼食	ほうれん草とポテのホットサラダ	ほうれん草、じゃがいも、ピーマン、オリーブ油、塩コショウ、ガーリックパウダー
		わかめのごま酢和え	わかめ、きゅうり、かにかま、コーン缶、三温糖、醤油、塩、酢、ごま油			麦みそ汁	大根、白菜、人参、えのき、えのき、椎茸、青ねぎ、鞋、麦みそ、かつお昆布だし			ひじきと枝豆の炒り豆腐	ひじき、木綿豆腐、人参、油揚げ、枝豆、三温糖、醤油、みりん、かつおだし、酒
7日 (土)	おやつ	バナナ	バナナ	17日 (火)	おやつ	オレンジ	大根、白菜、人参、えのき、えのき、椎茸、青ねぎ、鞋、麦みそ、かつお昆布だし	26日 (木)	おやつ	グレープフルーツ	グレープフルーツ
		おやつ	シリアルクリスピー			コーンフレーク、バター、マシュマロ	おやつ			きな粉クッキー	小麦粉、きな粉、バター、砂糖
8日 (月)	昼食	牛肉のケチャップ炒め	牛肉、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、ブロッコリー、ケチャップ、コンソメ、三温糖	18日 (水)	昼食	ケチャップライス	米、ウインナー、人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース	27日 (金)	昼食	ぶりとアスパラのポテ酢炒め	ぶり、アスパラガス、舞茸、にんにく、マヨネーズ、塩コショウ、みりん、片栗粉、ポン酢
		ほうれん草のなめたけ和え	ほうれん草、もやし、人参、なめたけ、三温糖、醤油			マカロニグラタン	マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、マッシュルーム、塩コショウ、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、ピザ用チーズ			肉味噌春雨サラダ	春雨、豚ミンチ、きゅうり、人参、もやし、にんにく、生姜、ごま、ごま油、三温糖、醤油、味噌
9日 (月)	おやつ	南国サラダ	南瓜、さつまいも、すりごま、マヨネーズ、醤油	19日 (木)	おやつ	オニオンスープ	タラ、玉ねぎ、紫玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、トマト、三温糖、酢、塩、オリーブ油、塩コショウ	28日 (土)	おやつ	大葉のジェノベーゼ風パスタ	パスタ種、ペーコ、しそ、にんにく、オリーブ油、醤油、三温糖
		あさりときまぐせのスープ	あさり、キャベツ、人参、椎茸、玉ねぎ、塩コショウ、鶏ガラ、醤油			オニオンスープ	玉ねぎ、にんにく、バター、コンソメ			ねぎ塩チキン	鶏肉、白ねぎ、塩コショウ、小麦粉、ごま油、鶏ガラ
10日 (火)	おやつ	スワンブルエッグサンド	ロールパン、塩コショウ、玉子、ケチャップ	20日 (金)	おやつ	オレンジ	玉子、コーン缶、クリームコーン缶、かにかま、牛乳、鶏ガラ、片栗粉	30日 (月)	おやつ	スタミナロール	ロールパン、レタス、玉ねぎ、牛肉、三温糖、醤油、マヨネーズ
		クッキー	小麦粉、バター、砂糖			おやつ	ココナツマヨパン			強力粉、イースト、油、砂糖、塩、コーン缶、マヨネーズ、塩コショウ、バゼリ粉	おやつ
11日 (水)	昼食	たくあん混ぜご飯	米、たくあん、塩昆布、ごま、ごま油	21日 (土)	おやつ	おかつ混ぜご飯	米、小松菜、しそ昆布、かつお節、ごま、鞋、塩、酒	31日 (火)	昼食	えびピラフ	米、えび、玉ねぎ、人参、ピーマン、コンソメ、バター、塩コショウ
		鶏のねぎ炒め	鶏肉、白ねぎ、青ねぎ、鶏ガラ、塩コショウ、油			おやつ	おかつ混ぜご飯			米、玉子、玉ねぎ、かまぼこ、青ねぎ、にんにく、ウスターソース、とんかつソース、塩コショウ	マカロニグラタン
12日 (木)	おやつ	カリフラワーの和え物	カリフラワー、人参、ブロッコリー、かつお節、醤油、三温糖	22日 (日)	おやつ	おかつ混ぜご飯	米、鶏肉、白ねぎ、青ねぎ、椎茸、大根、干し椎茸、豆腐、鶏ガラ、ごま油	5月19日(木)	おやつ	マカロニグラタン	マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、マッシュルーム、塩コショウ、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、ピザ用チーズ
		はりほり汁	豚肉、水菜、大根、豆腐、塩、みりん、醤油、かつお昆布だし			おやつ	えびカツロールサンド			ロールパン、えびカツ、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、スライスチーズ、油、ケチャップ、マヨネーズ、お好みソース、三温糖、酢	白身魚のマリネ
13日 (金)	おやつ	グレープフルーツ	グレープフルーツ	23日 (月)	おやつ	おかつ混ぜご飯	米、小松菜、しそ昆布、かつお節、ごま、鞋、塩、酒	5月19日(木)	おやつ	オニオンスープ	玉ねぎ、にんにく、バター、コンソメ
		スワンブルエッグサンド	ロールパン、塩コショウ、玉子、ケチャップ			おやつ	えびカツロールサンド			ロールパン、えびカツ、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、スライスチーズ、油、ケチャップ、マヨネーズ、お好みソース、三温糖、酢	オレンジ

24日 (火)	おやつ	コンソメポテト	じゃがいも、コンソメ、塩
		コンソメポテト	じゃがいも、コンソメ、塩
25日 (水)	おやつ	ココアケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、玉子、砂糖、塩、牛乳、バター、ココア
		ココアケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、玉子、砂糖、塩、牛乳、バター、ココア
26日 (木)	おやつ	プリン	玉子、牛乳、砂糖、生クリーム
		プリン	玉子、牛乳、砂糖、生クリーム
27日 (金)	おやつ	スタミナロール	ロールパン、レタス、玉ねぎ、牛肉、三温糖、醤油、マヨネーズ
		スタミナロール	ロールパン、レタス、玉ねぎ、牛肉、三温糖、醤油、マヨネーズ
28日 (土)	おやつ	ごまクッキー	小麦粉、バター、砂糖、すりごま、ごま
		ごまクッキー	小麦粉、バター、砂糖、すりごま、ごま
30日 (月)	おやつ	ごまクッキー	小麦粉、バター、砂糖、すりごま、ごま
		ごまクッキー	小麦粉、バター、砂糖、すりごま、ごま
31日 (火)	おやつ	ごまクッキー	小麦粉、バター、砂糖、すりごま、ごま
		ごまクッキー	小麦粉、バター、砂糖、すりごま、ごま

※おやつには毎日、牛乳がつきます。
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。

5月19日(木)
炒飯
春巻き キンジャオ春雨
えびマヨサラダ 玉子とコーンのスープ
グレープフルーツ

