



寒暖の差も和らぎ、木々の緑が鮮やかさを増す5月。入園・進級から1ヶ月が経ち、子どもたちは新しい環境に慣れ、笑顔がたくさん見られるようになりました。

給食の提供に際しては、子どもたちの様子を見て食材の大きさや調理法を工夫したり、旬の食材も取り入れています。給食を通して、食事は楽しいものと感じてもらえるように、おいしい給食の提供を目指していきたいと思います。

あかのたべもの

【血や肉になる】
鶏肉、豚肉、牛肉、魚、牛乳、卵、みそ、チーズなど

さいろのたべもの

【熱や力になる】
ごはん、パン、うどん、そば、じゃがいも、さとう、油など

みどりのたべもの

【体の調子を整える】
キャベツ、たまねぎ、ホウレン草、人参、みかん、りんごなど

ご当地料理 ～宮城県～

<仙台マーボー焼きそば>

仙台市内の中華料理店が、まかない料理として食べていたものをお客さんに提供したことで誕生しました。焼くか揚げた麺の上にマーボー豆腐をかけた料理です。味付けは、みそ入りで甘めのものや四川風の辛いものなど、店によって特徴があります。園では、子どもたちが食べやすいように、麺は蒸したものを使用します。



<がんづき(黒糖蒸しパン)>

宮城県の一部を中心にお茶請けや農作業時のおやつとして親しまれてきました。小麦粉、砂糖を主原料に重曹や酢を加え、クルミやごま、しょうゆ、みそなどを入れ蒸し上げて作る素朴な郷土菓子です。各家庭によって作り方はさまざままで、今回は酢とごま、黒糖を使用します。



大人気! 給食レシピ
鶏肉の甘辛煮

- 《材料》(幼児4人分)
- 鶏肉 400g
 - 砂糖 適量
 - しょうゆ 適量
 - みりん 適量
 - おろししょうが 少々
 - だし汁 適量



～作り方～

- ①鶏肉をひと口大に切り、だし汁で煮る。
- ②アクをとりながらひと煮立ちさせ、砂糖を加えて煮る。
- ③しょうゆとみりん、おろししょうがを加える。
- ④煮汁が半分程度になるまで煮込む。

5月5日はこどもの日!

5月5日は、男の子の成長を祈る「こどもの日」とされ、もともと「端午の節句」という五節句の一つにあたります。端午の節句に欠かせない「こいのぼり」や「鎧兜」「柏餅」などにはそれぞれ意味と願いが込められています。意味を知り、家族みんなでお祝いをしましょう。

《鯉のぼり》

鯉は、池や沼でも生きることができる程、生命力が強く縁起の良い生き物です。また滝を登る姿から出世魚と考えられており、子どもの健やかな健康を願って飾ります。また天の神様に男の子が誕生したことを知らせる意味もあり、神様に見守ってくださいと願いを込めて空に掲げます。



《鎧兜》

武士の時代では鎧や兜は命を守るものでした。鎧兜は子どもに災いがふりかからず、無事に逞しく成長するようにと願いを込めて飾ります。



《柏餅》

柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴から「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ「柏の葉」は「子孫繁栄」につながります。



《菖蒲湯》

菖蒲の持つ強い香りが邪気を払うとされていました。また「勝負」「尚武」などの言葉にかけ、男の子が逞しく成長するようにという願いが込められています。



給食における工夫

◎アレルギーへの配慮

アレルギーを持つ子ども、みんなと一緒にものが食べられるように、可能な限りアレルゲンを含まない給食作りを目指しています。ハンバーグなどは、卵の代わりに豆腐を使って、冷めても固くならないようにしています。



◎生の野菜が出ない?

食中毒予防の観点から、園では果物以外は全て加熱したものを提供しています。やわらかく、味馴染みも良くなり、野菜が苦手な子どもも食べやすくなっています。園では野菜を食べるのにお家ではなかなか野菜を食べない、というご家庭は、温野菜から始めて、少しずつ生野菜に慣れていくようにすると良いと思います。



◎ハンバーグの中が赤い?

肉を加熱すると通常は赤色から茶色や褐色に変色しますがこれは肉のミオグロビン(体に酸素を運ぶ働きをする)というたんぱく質に含まれる鉄分が加熱された時の酸化反応です。肉を加熱しても赤いという現象は、玉ねぎや人参などの生野菜と一緒に調理した時に見られ、生野菜に多く含まれる亜硝酸塩という成分が、ミオグロビンの酸化反応に作用し、赤やピンクに変色させます。また、それ以外にも耐熱性のミオグロビンが存在し、生野菜と一緒になくても十分に加熱しても赤みが残る場合があります。



園では、赤みを少しでも減らすために、肉だんごやハンバーグなどのメニューの際は、

- ①加熱済みの野菜を使う
- ②ミオグロビンの含有量の少ない鶏ミンチを混ぜる
- ③火の通りが早くなるように少し平らにして加熱するなど様々な対策を講じていますが、ミオグロビンは肉そのものもつ成分であるため、いずれにしても少し赤みが残る場合があります。



給食の提供に際しては、調理時に必ず中心温度が85℃以上に加熱されていることを確かめた後、さらに加熱調理をしているため、生焼けの心配はありません。

給食に関するご質問などがございましたら、給食室までお気軽にお声かけください。