



モンキュウ通信

2010年 3月 No.104



この通信は、^{モン}門田報徳保育園 ^{キュウ}給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな「育ち」の手助けをしたいと考えています。



いつしか寒さもやわらぎ、暖かい日ざしを感じられるようになりました。寒さに耐え、冬の間エネルギーをしっかりとためこんだ春野菜が美味しい季節です。春野菜は、冬眠状態から再生をうながす『気付け薬』です。体の新陳代謝をさかんにする『旬の気』のエネルギーがいっぱい詰まっています。春に向けて体を起こしてあげましょう。



雛祭りに煮物もいいですね。 **筑前煮** の作り方です。

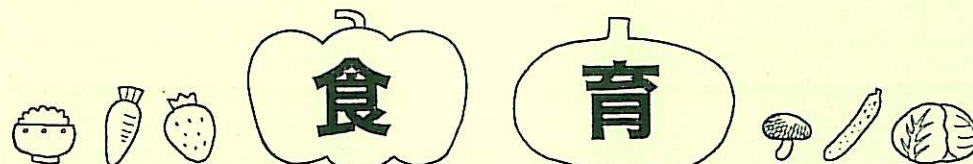
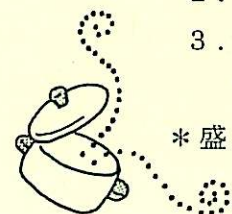
《材料》

- ・鶏もも肉 (200g) … 1口大に切る
- ・凍み豆腐 (2枚) … 水でもどし1/8に切る
- ・干し椎茸 (8枚) … 水でもどし石づきを取り半分に切る
- ・茹で竹の子 (100g) … 1口大の乱切り
- ・人 参 (1本) … 1口大の乱切り
- ・レンコン (小1本) … 1口大の乱切りにして水につけアクを抜く
- ・ごぼう (1/2本) … 1口大の乱切りにして水につけアクを抜く
- ・こんにゃく (1/2枚) … 1口大にちぎる

《作り方》

1. 温めた鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。ごぼう→れんこん→たけのこ→干し椎茸の順に炒め、ひたひたの水を加えて煮る。
2. 煮立ったら、人参→こんにゃく→凍み豆腐を加え中火で煮ていく。
3. 10分位煮たら、砂糖 (大さじ2)、しょうゆ (大さじ3)、酒 (少々) で味を付け、煮汁がほとんどなくなるまでゆっくりと煮込む。

*盛り付けに、菜の花や絹さやなど飾ると鮮やかです。



子どもの成長をふりかえりましょう

当てはまる項目をチェックしましょう。年齢や発達の違いなどにより子どもの育ちはさまざまなので、チェックの数はあくまで目安として参考にしてください。

食と健康

- ・さまざまな食べ物を進んで食べ、きれいな食べ物にも挑戦していた。
- ・自分の健康に関心を持ち、必要な食べ物を進んでとろうとした。
- ・健康的な生活リズムを身につけられた。
- ・うがいや手洗いなど、食生活に必要な活動を自発的に行った。



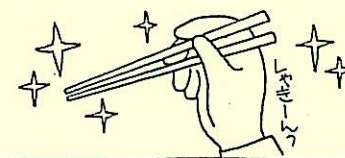
食と人間関係

- ・身近なおとなや友だちと同じ料理を食べたり、わけ合ったりして食事をすることを喜んでた。
- ・調理をしている人に関心を持ち、感謝の気持ちを持っていた。
- ・楽しく食事をするために、必要なきまりに気づき、守ろうとしていた。



食と文化

- ・食材に旬があることを知った。
- ・地域の産物や伝統的な日本の食事を食べたり、体験したりした。
- ・食事にあつたスプーンやはしの使い方を身につけた。
- ・あいさつや姿勢などのマナーを身につけた。



いのちの育ちと食

- ・動植物と触れ合い、命の美しさや不思議さなどに気づいた。
- ・野菜などを栽培して、食べた。
- ・卵や牛乳など身近な動物からの恵みに感謝の気持ちを持った。

