

食育だより

大阪教育大学附属幼稚園
食育研究会
令和3年 3月 第2号

軽暖の候、食育研究会会員の皆様にはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。また、平素より食育研究会へのご理解、ご協力、ご支援を賜りまして誠にありがとうございます。

今年度は今までにない大変な状況下で、まだまだありとあらゆる活動が制限されております。その中でも子どもたちに食の喜びを伝えたいと思い、「やきいも大会」「給食当番」など出来ることを少しずつ行ってまいりました。

<今年度の活動>

～給食当番への検証～

今年度は、例年のように保護者による給食当番はできませんでした。2学期から給食が始まり、給食室から美味しいにおいがしてきます。給食を心待ちにしていた子どもたちは、とても嬉しくて給食室を覗くこともありました。しかし、保護者の方に給食当番として入っていただきたいくても、新型コロナウイルス感染症対策のため、昨年度までのような人数の給食当番では密になってしまうので、先生方3人で頑張っておりました。ただ、プロの先生方とは違い、メニューに限りがあり、もっといろいろなメニューを作りたくても難しく、葛藤してきておりました。少しでもお力になればと思い、食育研究会のメンバーで考え、今後の保護者による給食づくりも何人か入るのなら可能か、どのように給食を作り配膳をして片付けをするか、給食づくりが再開できるように検証しました。

子どもたちは食育研究会の決まったメンバーに入っても「保護者が作る給食」という気持ちがあり、とても喜んでくれているようでした。また、メニューも少しずつ増え、特に年長さんには毎年恒例のバイキングはできませんでした。年長さん特別メニューを作って食べてもらうことが出来るようになり、子どもたちだけでなく、先生方や食育研究会も、給食を作って食べてもらえることに喜びを感じ温かい気持ちになりました。

～動画撮影～

今年度は保護者による給食当番が出来ないので、給食を作る楽しさやどのような工程で給食が作られているかイメージが付きにくいと思い、少人数でも和気あいあいと楽しく当番が出来ることを知っていただきたく、動画作成を行うことにしました。春休み中にお子様と一緒に見て頂くとお子様も保護者の方も給食室のイメージが沸くかと思えます。どうぞ、お楽しみに。

～給食ファイル作成～

昨年度まで、10人以上の保護者の方で1回の給食を作っていました。今後、新型コロナウイルス感染症対策として少人数でも効率よく楽しく給食当番が行えるように作成しました。給食当番に入る前に見てイメージを掴んでいただければ幸いです。

<その他>

～給食の食材～

幼稚園の給食の食材は、大変こだわりをもって、野菜は八百屋、肉は肉屋、魚は魚屋、パンはパン屋…というようにそれぞれの食材を幼稚園まで配達していただき、旬の美味しい食材を使用しています。

～アレルギー対応について～

幼稚園の給食は、アレルギーの対応をしています。

乳・卵・小麦を使用しないメニューを中心に、小麦・乳や卵のアレルギーのお子さんもみんなと同じメニューが食べられるように配慮をしてメニュー作りをしてくださっています。例えば、乳の代わりに豆乳を、小麦粉の代わりに米粉や片栗粉などをうまく使用して調理を行います。ただ、「パン」がメニューの日は乳や卵を使用していないものを使用しています。パンをメニューに入れる際、乳と卵を使用していないパンを作っているパン屋さんを探してお話をした食材として使用することになりました。小麦のアレルギーのお子さんには米粉を使用した「パン」に変更されています。また、その際は他の子どもたちと別メニューのため、おぼんと名札を準備して、栄養士の先生が必ずお子さんのところまで運んでくださいます。

～子どもたちに人気のメニュー紹介～

さまざまな美味しいメニューの中で、レシピを教えてほしいというお声が多く聞かれたメニューを岩淵先生に教えていただきました。

にんじんピラフ（4～5人分）

米	2合
鶏肉	90g
たまねぎ	90g
にんじんジュース	200g
鶏ガラスープのもと	5g
塩	1.5g
油	
パセリ（炊飯後）	お好みで
バター（炊飯後）	お好みで

- ① 米を洗う
- ② 鶏肉は1cm角くらい、たまねぎはみじん切りにする。
- ③ ②を炒める。
- ④ 炊飯器に米とにんじんジュースとスープのもとを入れ、2合の線まで水を足して混ぜる。
- ⑤ ③を上に乗せて炊飯する。（ごはんが柔らかければ水を減らす。）

※材料を炒めなくてもできます。
※ウインナーやハム、ツナ、ミックスベジタブルを使うと手軽にできます。
※塩味はお好みで増減してください。



米粉のさつまいもケーキ（4～5人分）

米粉	100g
ベーキングパウダー	2.5g
砂糖	35g
豆乳ヨーグルト（加糖）	55g
豆乳	55g
菜種油	30g
さつまいも	60g

- ① さつまいもは皮をむいて1cmくらいに切り、水につけておく。
- ② ①をやわらかくなるまでゆでる。（蒸しても良い。）
- ③ ②をやわらかくなればボールに入れて、熱いうちに大きめにつぶして冷ましておく。
- ④ 別のボールに、砂糖と豆乳ヨーグルトを入れ混ぜ、さらに豆乳と菜種油を入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④に③のさつまいもを入れ混ぜ、米粉とベーキングパウダーを入れたら粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑥ ⑤をケーキ型に入れ、170℃のオーブンで15分ほど焼く。
- ⑦ 竹串をさして何もついてこなければできあがり。

※無糖の豆乳ヨーグルトを使う場合は、お好みで砂糖の量を増やしてください。
※豆乳は牛乳、油はバターやマーガリンでも代用できます。
※甘さを控えめにデコレーションしたり、温かいうちにシロップやアイスクリームを添えてもおいしくめしあがれます。
※さつまいもは、しっかりつぶすとまた違った食感になります。

今年度も無事活動を終えることが出来ました。皆様には、ご理解、ご協力いただきましたことにお礼と感謝申し上げます。ありがとうございました。