



# 食育だより

大阪教育大学附属幼稚園  
食育研究会  
令和2年12月 第1号

寒気の候、食育研究会会員の皆様にはますますご健勝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、ありとあらゆる活動が制限されております。給食づくりにおいても、感染症対策を試行錯誤しながら、前向きに取り組んでまいります。

## —今年度の給食の取り組み—

2学期から栄養士の先生2名、調理員の先生1名の計3名の先生で調理から片付けまで保護者なしで給食づくりを引き受けて下さり、心待ちにしていたおいしい給食が再開されることになりました。子どもたちが給食を嬉しそうに食べる姿を見て、食の大切さを実感いたしました。

一日でも早く、保護者による給食づくりが再開されることを願うばかりです。



給食づくりには欠かせないスチームコンベクションは「焼く」「蒸す」などができる、多機能な加熱機器です。



給食室に外気が入らないように、パスルーを利用して、給食を保育室に運びます。

## —焼き芋大会—

今年度は感染症対策に十分配慮しながら、焼き芋大会を無事開催することが出来ました。

小学校の畑で育てたサツマイモを年長の子供たちが「芋掘り」しました。抜いた立派なサツマイモを大事に抱えながら、「焼き芋したら美味しいから、焼き芋したいな〜」と話しているのを耳にしました。お芋＝焼き芋の構図が子ども達の中にも出来上がっていて、これは何としても「焼き芋大会」を開催したいと思い、準備を行いました。

当日、子どもたちはサツマイモをホイルで巻いたり、燃え上がる焚火の中にサツマイモを投げ込んだりと、みんなでお手伝いをしてくれ、出来上がった焼き芋を手にとると笑顔いっぱい、美味しくたくさん食べてくれました。子どもたちに笑顔をお届けが出来て、温かい気持ちになりました。

寒い中、お手伝いいただきました保護者の皆様にも心より感謝申し上げます。



## —だしと塩分のおはなし—

11月中旬、保健所から給食の「塩分」の測定に來られました。給食のメニューにある「豚汁」の塩分を測定されましたが、だしの塩分は0.1グラムで、お味噌をといて完成した「豚汁」の塩分は0.2グラムでした。給食を作っていますが、平均0.5グラムの塩分と言われており、塩分をひかえながらも、十分なだしの味が出ていることを、保健所の方にお褒めいただきました。

本園では、ぜひたくに「かつお節」のみでだしをしっかりととり、たくさんの野菜とともに大鍋で十分煮込んで作ります。塩分を控えてもだしをしっかりととっていることで少しのお味噌でも味が薄いと感ずることはなく、かつおのうまみと優しい香りがします。また、野菜からのうまみがかわり、美味しいお汁に変身します。

本園の給食は、栄養士の先生方が美味しいだけではなく、食べやすさや食に興味を持てるようなメニューを考えてくださり、「食の楽しみ」を伝えてくださっているからこそ、「大好きな給食」「美味しい給食」「楽しい給食」が成り立っています。

## —子ども達に人気メニュー紹介—

9月に行われた年長さんの「ほしぞら保育」で岩淵先生が考えてくださった「もちもちお好み焼き」が大好評でしたのでレシピを教えてくださいました。冬休みにお子様と一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

### 「もちもちお好み焼き」(2人分)

＜材料＞	
○キャベツ	50g
○ウインナー	12g
○絹ごし豆腐	32g
○片栗粉	15g
○かつお節	1g
○青のり	0.7g
＜お好みソース＞	
○ケチャップ	1.7g
○とんかつソース	12g
○さとう	4.7g
○みりん	2g

- ＜作り方＞
- 1.キャベツを粗みじん切りにして、ウインナーは薄めに輪切りにする。絹ごし豆腐を水切りする。(充填豆腐を使用すると水切り不要)
  - 2.かつお節と青のりを混ぜておく。
  - 3.1～2の材料をよく混ぜて、オーブンの天板に厚さ1～2cmくらいになるように均等に広げる。
  - 4.オーブンを予熱して190～200度で12分ほど焼く。(焦げ目が軽くつくと更に美味しくなります。)
  - 5.オーブンでお好み焼きを焼いている間に、お好みソースの材料を混ぜて軽く煮る。
  - 6.お好み焼きが出来たら、好みの大きさに切ってお好みソースをかけて、出来上がり。
- ※フライパンで焼いても美味しくできます。

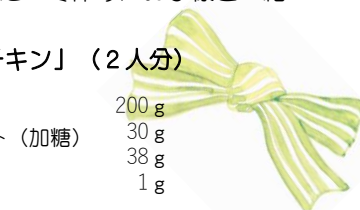
### 「タンドリーチキン」(2人分)

＜材料＞	
○鶏もも肉	200g
○豆乳ヨーグルト(加糖)	30g
○ケチャップ	38g
○カレー粉	1g

- ＜作り方＞
- 1.豆乳ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉をよく混ぜる。
  - 2.1に鶏肉を15～20分漬ける。
  - 3.オーブンを予熱して190度で15分ほど焼いて、出来上がり。
- ※給食では、鶏肉の皮なしを小さく切ったものを使用しています。  
※普通のヨーグルトでも代用可能です。無糖の場合は砂糖を2gから入れて味を見てください。



実際にだしをとっているところです。給食室にだしの優しい香りが漂います。



## —お知らせ—

食育研究会のホームページがリニューアルされました。お時間のある時にぜひご覧ください。今後も食育研究会は精力的に活動を進めてまいりますので、会員の皆様のご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

