



給食だより

平成29年 2月号 子ども育成課

2月3日は節分です。御殿場市が認定した専業農家の集まり「認定農業者会」の皆さんが生産した大豆を、御殿場市役所農政課を通して、印野の「ふるさと工房」で炒り豆にしてもらいました。

食べやすくしてある市販の柔らかい福豆と違い、昔ながらの硬い硬い炒り豆です。

園児が食べるのは難しいので、年長児の豆まき用にします。一部の園には、認定農業者会会長の原 卓己さんが出向いて、大豆や豆まきの話をしていただきます。



一緒に食事作りをしてみましょう

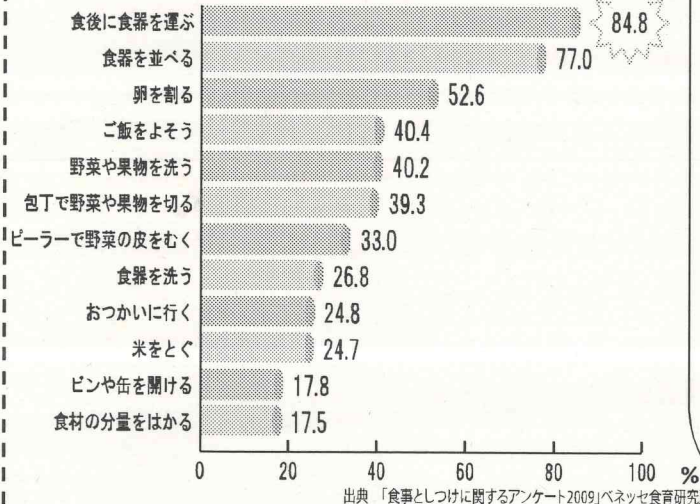


食器の配膳、下膳、食材の下ごしらえ、野菜の皮むきなど、子どもでもできることがあります。お家の方の気持ちと時間に余裕のある時に、無理のない範囲で子どもにお手伝いをさせてみましょう。

お手伝いのポイント！

- ・「今日は汚してもいい」、という気持ちで。
- ・エプロンや三角巾を着用して、気分を盛り上げよう。
- ・手洗いを忘れずに。
- ・お手伝いができたら、良かったところをほめましょう。

幼児(4~6歳)のよくする・ときどきするお手伝い



ちょっとした工夫で楽しく散らからずに、お手伝いができます。

ビニール袋を使って調理しましょう

- ・鶏肉に下味をもみ込む。
- ・うどんやパン生地をこねる。
- ・ハンバーグや肉団子の材料を混ぜる。
- ・パン粉や粉をつける。



すりこぎで軽くたたきだけで簡単！

- ・ポテトサラダの茹でたお芋をつぶす。
- ・茹でた鶏ささみを、たたいてさいて、野菜にのせ、バンバンジーの材料にする。



野菜は水を入れたボールの中で洗いましょう

- ・水はねが少なく洗えます。
- ・水は度々取り替えましょう。



割った卵に殻が入ってしまったら・・・

- ・ざるを入れたボールに、移しましょう。殻を取り除きやすくなります。



保育園の給食献立から 白身魚のコーンフ레이크焼き

材 料 4 人 分

白身魚
(生たら・カラスカレイ等) 4切
塩・こしょう 少々

カレー粉 ひとつまみ
マヨネーズ 大さじ1と1/3
コーンフ레이크 大さじ2
(プレーンタイプ)

作り方

- ① 魚に塩・こしょうをして、下味をつける。
 - ② グリルを温めておく。
 - ③ ①の魚をクッキングシートを敷いた鉄板やアルミホイルに並べて、約200℃で10分焼く。
 - ④ マヨネーズにカレー粉を混ぜて、③の下焼きした魚の上にぬる。
 - ⑤ 細かく砕いたコーンフ레이크を④の上にふりかける。
 - ⑥ ⑤を180℃で5分焼く。
- おいしそうな焦げ目がついたら出来上がり!!

☆子どもがお手伝いできる場所

- ・コーンフ레이크を、ビニール袋に入れて砕く。
- ・マヨネーズとカレー粉を混ぜて、魚にぬる。
- ・コーンフ레이크をのせる。(やけどに注意しましょう。)

☆オーブントースターや魚焼きグリルを使用して、手軽に作れます。

