



ご入園・ご進級おめでとうございます

朗らかな陽気に誘われ、新しい1年がスタートしました。少し緊張ぎみの子どもたちや、進級してお兄さんお姉さんになり、頼もしさがにじむ表情の子どもたちが元気に登園しています。給食室は、日々成長していく子どもたちを「食」の面からサポートし「もぐもぐだより」を通して情報を発信していきます。どうぞよろしくお願いいたします。



世界の料理 「韓国」

韓国では、食べるものは全て薬になるという「薬食同源」の考え方が根付いています。香辛料やんにくなどの香味野菜を多用する料理が多いので、においがつきにくい金属の食具や食器を使うことが一般的です。給食では、ブルコギやナムル、おやつでは、チュモッパを提供します。



おすすめレシピ

☆チュモッパ☆

<子ども2人 大人2人分>

- 精白米・・・200g
- 切干大根・・・13.5g
- しょうゆ・・・0.4g (小さじ1弱)
- ツナ缶・・・203g (1缶)
- マヨネーズ・・・33g (大さじ2)
- 海苔・・・5g
- いりごま・・・19.5g
- ごま油・・・4g (小さじ1弱)
- 塩・・・1.5g



<作り方>

- ① 切干大根は水で戻し、細かく刻みます。
- ② 炊飯器に米、しょうゆを加え、目盛りまで水を入れます。
①を加え炊飯します。
- ③ 炊きあがったらツナ缶、マヨネーズ、海苔、いりごま、ごま油を混ぜ込み、塩で味を整えます。
- ④ 丸く形を作ったらできあがりです。

【4月2日(木) 進級お祝い献立】

<給食>

- ・ごはん
- ・ロールキャベツ
- ・フレンチサラダ
- ・スープ
- ・バナナ

<おやつ>

- ・いちごケーキ



【4月23日(木) 誕生会献立】

<給食>

- ・ドライカレー
- ・ツナサラダ
- ・コンソメスープ
- ・オレンジ

<おやつ>

- ・スイミークッキー



Q&A

Q 好き嫌が多く、とくに野菜は食べません

A 野菜とふれ合い、親しみをもてるようにしましょう

野菜には、独特の苦みやえぐみがあります。人間の本能で、苦い物を拒絶する働きが備わっているため、野菜嫌いな子どもが多いのです。固さ、大きさが発達に合わず、うまく噛めない、見た目や判断して食べず嫌い、嫌な経験の記憶があるなど好き嫌いの原因は様々です。味噌やカレー粉、マヨネーズで味付け等をする、おいしくなって食が進むことがあります。他にも、買い物や調理のお手伝いを通し野菜とふれ合う機会を増やし、親しみを持つような工夫をしてみましょう。



