

# 給食だより

社会福祉法人 虹福祉会 富士こども園

2024年3月12日(火)

園ではおやつでスキムミルクか牛乳を提供しています。苦手な子どもが飲みやすいよう、週に一度ほど甘さ控えめにしたミルクココアの日もあります。家では苦手で飲まないという場合はシチューやグラタン、ホットケーキなど料理に使うて徐々に慣れていきましょう。

カルシウム不足が気になる場合は小魚や小松菜などカルシウムが豊富な食品を積極的にとるのも良いですね。



## 【ランチルームの様子】

この一年間で苦手だった食べ物を食べられるようになった子、大きな声で食事の挨拶ができるようになった子など食を通じて成長を感じています。

今月はさくら組のリクエストおやつを豊富に取り入れています。どのおやつが出てくるのかワクワク♪毎日楽しみにしています。

## 魚のチャンチャン焼き

【材料】 子ども2人、大人2人分

- ・ 鮭 200g (大2切れ)
- ・ 塩 0.6g
- ・ キャベツ 90g (葉3~4枚)
- ・ 人参 30g (1/5本)
- ・ 玉ねぎ 40g (1/5個)
- ・ 砂糖 3.6g (小さじ1強)
- ・ みりん 7.2g (小さじ1強)
- ・ 醤油 2.4g (小さじ1/3強)
- ・ 中味噌 11g (小さじ2弱)
- ・ バター 10g (小さじ2強)

【作り方】

- ① 鮭に塩を振る。
- ② キャベツ、人参は千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 調味料を合わせる。
- ④ アルミホイルに②をのせ、その上に鮭をのせて調味料をかける。(お好みでバターもつける)ホイルを閉じる。
- ⑤ フライパンに④をのせて水を注ぎ、蓋をして蒸し焼きにする。

### 〈ホイルなしで作る場合〉

バターを溶かし鮭に焼き色がつくまで焼き、一旦取り出す。野菜をさっと炒めて鮭をのせ調味料をかける。蓋をして弱火で蒸し焼きにする。



## 料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

北海道の郷土料理、ちゃんちゃん焼き！名前の由来は諸説あります。\*ちゃちゃっと作れるから\*お父ちゃんが作るから\*焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるからなど様々です。もやし、しめじ、えのきなどの野菜ともよく合います。

クッキングの日に作ったおやつをパネル写真で掲示しています。友だちと協力して作る楽しい特別な時間ですね。家庭でクッキング話を聞いてみてくださいね。

