

山梨の食べ物 まとめ

今月は2年間行った「山梨の食べ物」のまとめをしました。この2年で子どもたちは自分たちが住んでいる「山梨県」のことや、市町村で採れる多くの食材について学ぶことができました。



特産品、伝統農産物を中心に子どもたちに特に覚えていてもらいたいものをピックアップし「どこでとれる?」「何がとれる?」の簡単なクイズをし、まとめしました。ふじ組、きく組はクイズの絵を地図から探して答えたり、四季が書かれている表を見て、どの季節に採れるかを答えることができました。さくら組では農産物の名前をみんなで言い、どの季節に採れるかのおさらいをしました。文字を読んで農産物の名前を答えたときの誇らしげな表情に成長を感じました♪



ひなまつり給食



3月3日(木)にひなまつり給食をしました。ちらしケーキは5種類作り、クラスごと違うデザインで盛り付けました。菜の花やキャベツなど旬の食材をたっぷり使い、食からも春の訪れを楽しみました。



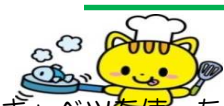
真ん中をかわいくハートにしました♡

人参や大根のお花をたくさん乗せました。

うめ組はそれぞれの月齢に合わせて作り飾り付けをしました。



3月の紹介メニュー



●キャベツ焼き



今月はふじ組の保護者からの紹介メニューです。今が旬のキャベツを使った、子どもたちが大好きなお好み焼き風の味つけでした。食感も良くシャキシャキしていておいしかったです♪

材料(卵1個使用分):キャベツ1枚、卵1個、油 適量、お好み焼きソース・マヨネーズ 適量

作り方: 1. キャベツを千切りにし、卵を割りほぐしたボウルに入れてよくかき混ぜます。
2. 油を熱したフライパンに1を流し入れ、両面をしっかりと焼く。
3. お皿に盛り、お好み焼きソース・マヨネーズ(お好きな調味料でOK)で味をつけたらできあがりです。

だいすきメニュー♡



今月の給食はふじ組のリクエスト給食でした。その中でも子どもたちが特に喜んで食べていたメニューを紹介します。おうちでも簡単に作れるのでぜひ作ってみてくださいね♪

●節分給食に登場して大好評! ポークビーンズ



材料(子ども1人分):豚ひき肉 20g、大豆の水煮 30g、玉ねぎ 20g、人参 10g、ケチャップ 大さじ1、コンソメ・砂糖・塩 適量、片栗粉 適量

作り方: 1. 玉ねぎ、人参をみじん切りにします。
2. 油を熱したフライパンに豚ひき肉、人参、玉ねぎの順で炒めます。火が通ったら大豆を入れます。少量の水を入れひと煮立ちさせます。
3. ケチャップ、調味料を入れ味を調えます。片栗粉を水で溶きまわし入れてとろみをつけたらできあがりです。

●不動の人気! 納豆サラダ



材料(納豆1パック分):ひき割り納豆1パック、きゅうり1/2本、人参1/3本、もやし 半袋、マヨネーズ 大さじ1、しょうゆ 小さじ1、砂糖 小さじ1/2

作り方: 1. きゅうり、人参を千切りにし、もやしは水でよく洗い茹でます。(きゅうりは生のままでもOKです)
2. 茹でた野菜の水気をしっかりと切って納豆、調味料と一緒にボウルに入れよく和えたらできあがりです。

●子どもたちも先生たちも大好き♪ コーンフレークスナック



材料(子ども1人分):コーンフレーク14g、マシュマロ10g、バター5g

作り方: 1. 鍋にバターを入れ弱火で溶かします。
2. マシュマロを1に入れて、形がなくなるまで火にかけて溶かします。
3. そこにコーンフレークを入れ、手早くかき混ぜます。
4. クッキングシートの上に3を平らに広げます。しっかりと押さえつけて、冷めたら食べやすい大きさに切ってできあがりです。
※広げずに食べやすい大きさに丸めても良いです。
※バターやマシュマロが焦げないように火加減に注意してください。



◎その他、ソースが決め手の「まぐろカツ」、あまじょっぱさがおいしい「ほうとうかりんとう」も大人気給食・おやつです。

昨年度に引き続き、今年度も「山梨の食べ物」を食育のテーマとし、給食やおやつで紹介してきました。お話しを聞くだけでなく、廊下の壁に貼られた地図や表を見て指をさしたり触ったりと興味を持っている様子が多くなることができました。また、日々の給食やおやつを通し、苦手だった食材が食べられるようになったり、食べる量が増えるなど成長を感じられました。

来年度も子どもたちが自ら進んで何でも食べようと思える給食・おやつ作りを目指し、食に対する意識の向上、知識も高めていけるような食育活動を行いたいと思います。1年間ありがとうございました。