

# 給食だより

2011年  
8月

食中毒が発生しやすい時期  
です！ 気をつけましょう！

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

## ☆子どもにもできるお手伝い☆

保育園でも、とうもろこしやそらまめの皮むきなど、子どもたちにお手伝いをお願いしています。実際に自分がお手伝いで調理に関わることで、子どもたちはその食材が特別な存在になり、食べる意欲へとつながっていきます。

### 直接食材に触れよう！

#### ～野菜を洗う～

トマトやきゅうりなど、夏野菜は水で軽く洗うだけでOK！

#### ～野菜の皮むき～

ピーラーを使って皮をむいたり、手でもむける食材もあります！（とうもろこしや玉ネギ等）

#### ～野菜を切る・ちぎる～

ケガには充分気を付けて包丁を使いましょう！ まだ包丁が使えなくても、レタスや茹でブロッコリーをちぎったり...等、お手伝いできる場所があります！



### 調理に参加しよう！

#### ～混ぜる・和える～

卵をかき混ぜたり、ドレッシングと野菜を和える等

#### ～こねる～

ハンバーグの生地をこねる等

#### ～盛り付ける～

お皿に盛りつけたり、みそ汁をお椀に配膳する等



### 食べる準備と後片付けも忘れずに！

#### ～食卓を拭く～

食事の前後にきれいに拭きましょう。

#### ～食器やお箸を並べる～

家族全員分の食器やお箸を並べましょう。

#### ～食器を片づける～

食器を下げる。食器を洗う・拭く。元の場所にしまうこともお手伝いできるポイントです。

「台所」は、五感を働かせながら食への意欲が育つ最高の場所です！ できることから少しずつ魅力的なお手伝いを増やして、子どもたちのこれからの食習慣作りへとつなげていきましょう！

## ☆8月15日は終戦記念日☆

今年で66回目の終戦記念日を迎えます。

戦時中～戦後にかけては、日本中が食料不足でした。お米もなかなか手に入らず、いものつるや大根の皮等、食べられそうなものは何でも調理する...いつでもどこでも手に入る今の日本では、考えられない状況です。

「平和であってこそ、美味しいものが食べられる」  
悲惨な戦争・食べられることのありがたさを忘れずに  
みんなで平和を守り続けていきましょう！

### ～給食レシピ～

戦時中に食べられていた「すいとん」  
ですが、今回紹介するすいとんは、  
当時ではとてもぜいたくなものです。

#### すいとん 子ども2人分・大人2人分

##### <材 料>

・豚もも 100g	豚ももと長ネギをざく切り、人参・大根はいちよう切りにする
・人参 1/3本	湯が入っている鍋に を入れて煮る。
・大根 1/6本	ボールに薄力粉と水を混ぜて、沸騰している にポトポト落としていく。
・長ネギ 1/3本	塩としょうゆで味をととのえたら、
・薄力粉 100g	すいとんのできあがり！
・しょうゆ 大さじ1	
・塩 小さじ1	