

給食だより

2012年 8月

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

8月15日は終戦記念日。戦時中～戦後は食糧不足で、食べ物はとても貴重なものでした。いつでもどこでも手に入る今だからこそ、食べ物大切さや食への感謝の気持ちを子どもたちに伝えていきましょう！

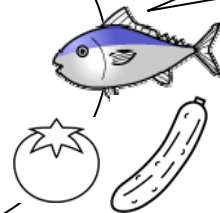
無理せず
食べられる量を
よそいましょう



食べ物について知ろう！

食材の本来の姿を知り、触れることで食べる意欲にも繋がります。
丸のままの野菜や魚などを食卓に。
トマトやキュウリなど、夏野菜は洗うだけでOK！

野菜を洗ったり、
お手伝いもやってみよう！



残さず食べよう！

食べ物がたくさんあっても、食べ物大切さは変わりません。
残さず食べることは達成感も得られます。自分が食べられる量を知るとも、とても大切です！



家族そろって「いただきます」！

食材にありがたい気持ちを込めて「いただきます」。
食卓を家族で囲んで楽しく食べればいつもは苦手なものだってペロリと食べられちゃうかも！



「食べることは生きること」。食べた食材はもちろん、「食べること」はその人をかたち作っていきます。食材をもっと身近に感じて、子どもたちのこれからの食習慣づくりへとつなげていきましょう！

昔の食事・今の食事

戦時中から戦後にかけては、大豆の絞りがす、さつまいも、大麦などが主食の座を占めたといえます。さらに食糧事情が悪化すると、サツマイモの茎・カボチャの種まで代用食として食べられました。ビニールハウスなどにより旬でなくてもいろいろな食材が手に入り、さらには飽食の時代とも言われてい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、おい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！

当時の代表的なメニュー、すいとんの給食レシピを紹介します！

☆給食メニューレシピ☆

すいとん 子ども2人分・大人2人分

<材料>

豚もも	100g	薄力粉	100g
人参	1/3本	しょうゆ	大さじ1
大根	1/6本	塩	小さじ1
長ネギ	1/3本		

<作り方>

- ①豚ももと長ネギをざく切り、人参と大根はイチヨウ切りにする。
- ②湯が入っている鍋に①を入れて煮る。
- ③ボールに薄力粉と水を混ぜて、沸騰している②に手でちぎってポトポト落としていく。
- ④塩としょうゆで味を整えたら、すいとんのできあがり！