

給食だより

2024年
5月25日(土)

— 特別号 —

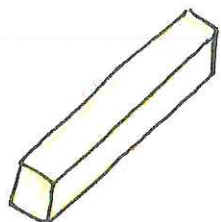
◎ 野菜スティック

歯ごたえのある野菜スティックを噛むことで唾液の分泌を促し、食事への意欲を高める効果が期待できます。そのため、園では食事の一番はじめに野菜スティックを食べています。

今回は、野菜スティックの作り方をご紹介します!

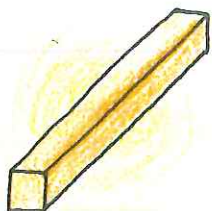
※ 大根

- 1.5cm角7cm程度の棒状に切る
- 砂糖:塩:お酢+醤油
3 : 1 : 3 + 少々
を合わせ全体になじませる。



※ 人参

- 1cm角7cm程度の棒状に切る。
- 全体に軽く塩をしてなじませる



なじんだ目安は、
人参の表面が氷をまとうくらい!

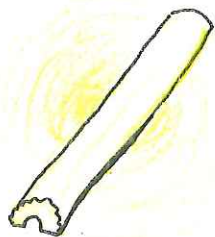
※ ごぼう

- 皮をむき7cm程度に切る。
太い場合は縦に1/2が1/4にする
- 切ったごぼうを酢水でゆでゴボレアケを析く。
- 酢水を捨て軽くゆすぎ、水けに
出汁を加える。
- 醤油、塩を入り火が通るまで煮る。



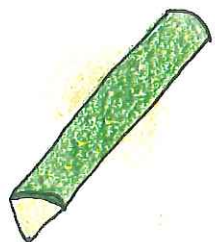
※ セロリ

- ピーラーで皮をむき、
約1cm幅長±7cm程度に切る。
- 砂糖:塩:お酢+醤油
3 : 1 : 3 + 少々
を合わせ全体になじませる。



※ キュウリ

- 縦に1/6または1/4にし、
7cm幅に切る。
- 塩と醤油を合わせ、
全体になじませる。



切り方のコツ

長さ、太さは自身の薬指を
目安にするとわかりやすい!
※どの野菜スティックも味をつけてから
1時間ほどおくと美味しく召し上がれます!



～スティックの味わい～

夏の時期には、セロリスティックやキュウリスティックを取り入れ、「さっぱり」とした旬の味わいを楽しめるようにしています。
ごぼうスティックはゆっくり火を通し、じゅわ、と出汁を感じられるようにするなど、それぞれに味わいがあります。

そよかせ保育園の給食で大切にしていること

① 和食中心の献立

「まごわやさしい」の食材をたくさん使った日本人の身体に合った和食中心の献立です。
先人たちの知恵である切干大根などの伝統食材を取り入れています。

- ま まめ
- ご ごま
- わ わかめ (海藻)
- や やせい
- さ さかな
- し しいたけ (きのこ類)
- い いも類

② 本物の口末

天然の鰹、昆布、煮干し、干し椎茸などを丁寧に煮出し出汁をとっています。豊かな出汁の風味・旨みがあることで調味料を使いすぎることなく、素材の口末を活かすことができます。

③ 旬の食材・国産の新鮮な食材

旬の食材を取り入れた栄養満点の食事です。
安心、安全な食事を作るために、園では国産の新鮮な食材を使用しています。また、調味料も厳選し、より良いものを取り入れるよう心掛けています。

生きるために欠かせない「食事」を美味しく、楽しくそして、さまざまなお味の経験を積み重ねることで食を営む力を育ててもらいたいと考えています。

おそばう会に参加していただき、ありがとうございました!

今回の試食会はみそ汁と野菜スティックです。

日々の食事の中で気になっていることなどがありましたら、出入口の給食ノートに記入していただいたり、職員までお気軽にお声掛け下さい。

