

キッズランチニュース

たかさご保育園キッチン

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。

クリスマス会食会&ぞう組おやつ作り

12月20日(金)にクリスマス会食会を行いました。クリスマスの特別メニューは“パンアラカルト、鮭のケチャップソース焼き、ポテトツリー、付け合せ、マカロニスープ、かぼちゃプリン”でした。鮭やトマトで赤、ブロッコリーやグリーンピースで緑のクリスマスカラーを取り入れました。スープやポテトツリーの白で雪も表現し、華やかな食事となりました。

みんなで楽しく食事する会食会、子ども達からは「今日のごはん可愛いね〜」「お星がいっぱい」「おいしいごはん作ってくれてありがとう」などの嬉しい言葉をたくさんいただきました。

そして、24日のクリスマスイブのおやつは、ぞう組の子ども達がフルーツポンチを作りました！白玉粉と小麦粉に水を入れてこね、小さく丸めてお団子を作りました。茹でたお団子にフルーツを盛り付け、サイダーをかければ完成です。ばんび組やうさぎ組のお部屋にも行ってウェイターやウエイトレスさんになったり、ランチルームでは「いらっしゃいませー」とお友達を呼んで席まで案内し、おやつを盛り付けて運んでくれたり、おかわりをよそってあげたりと、ぞう組さんは大活躍でした。小さいお友達から「美味しかったよ」や「ありがとう」などの言葉が聞かれ、とても嬉しそうでした。



天然だしについて

手軽で簡単な化学調味料があふれているこの時代ですが、旨味調味料には塩味を丸め、塩辛さを和らげる働きがあります。その為、素材の持ち味が薄れ、味覚の形成や嗜好の発達に影響を及ぼすこともあります。旨味調味料をたくさん使っている加工食品やお菓子の選び方には注意が必要です。

お正月のごちそうで塩分を摂り過ぎたときには、天然ダシをきかせた薄味のお料理はいかがでしょう。

だしのとりかた

昆布だし

- ① 昆布を30分、水に浸す。
- ② 火をつけ、沸騰直前に取り出す。

かつおだし

- ① 沸騰直前にかつお節を入れる。
- ② 30秒煮立たせた後、こす。

すまし汁を作るときには、昆布とかつお節の両方を使うと、旨味たっぷりのだしがとれます。

七草がゆのいわれ

1月7日に七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)入れたかゆを食べると、お正月料理で疲れた胃を守り、1年間病気しないと言われていています。家族の幸せや健康を祈る風習は、約1300年前の奈良時代から続いているといわれています。

保育園でも昔からの風習を大切にしたいと思い、1月7日のおやつで七草がゆを食べます♪



1月18日(土)の風の子祭りでは、焼きそば、フランクフルト、フライドポテト、プリンなど人気メニューを販売します!ぜひお越しください♪