



給食のおいしさと楽しさ (1)

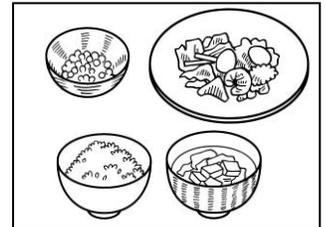
乳幼児期は「食を営む力」の基礎を築く大切な時期です。こどもは生活と遊びの中で食を楽しみ、友達と楽しみを共有する体験を積み重ねながら社会性を育み、「健康な食事をおいしいと感じることが出来る嗜好」と「食習慣の基礎」を培います。園では毎日の給食を「食育教材」として位置づけ、丁寧な食事支援を行っています。

今回は、給食のおいしさの秘密を探っていきましょう。

★おいしさの理由

1. 主食・主菜・副菜のそろったおいしさ

ご飯を中心に、主菜(肉・魚等)と副菜(野菜・芋・海藻等)を組み合わせ、栄養的にも味的にもバランスのよい給食を提供しています。



2. 新鮮な食材のおいしさ

旬の食材は栄養価が高く、おいしさも格別です。季節の様々な食材を積極的に取り入れて、味覚を育てます。



3. 大量に作るおいしさ

たくさんの食材を大量に調理することで、それぞれの食材のうまみが凝縮し、特別なおいしさが引き出されます。



4. 毎日できたてのおいしさ

適時・適温はおいしさの必須条件です。園ではこども達の食べる時間に合わせて、おいしい給食を作ります。→おいしさの秘密はまだありますよ。つづきは、次号で...



調理室からこんにちは！



<献立紹介> りんごドーナツ 10月15日(金)3時



(材料)	4人分
ホットケーキ粉	100g
牛乳	70ml
りんご	1/2個
グラニュー糖	小さじ2
シナモン	少々
揚げ油	適宜

(作り方)

- ①りんごは薄く切り、塩水にさらして水気を切ります。
- ②バットにグラニュー糖とシナモンを混ぜ合わせておきます。
- ③ホットケーキ粉に牛乳を加えて混ぜ、①のりんごを加えて混ぜます。
- ④生地をスプーンですくい、油に落として揚げます。
- ⑤熱い間に②のシナモンシュガーを全体にまぶします。

りんごのおいしい季節となりましたね。
りんごはコロコロに切ってもいいですし、軽く
炊いて使ってもおいしいですよ！

