



## 給食のおいしさと楽しさ(3)

今回は、給食の楽しさの秘密を見ていきましょう。



### ★楽しさの理由

#### 1. 食事を待ち望む楽しさ

午前中の園内は、給食の匂いがプンプン。お友達と一緒に、今日の給食を楽しみにしながら過ごしています。



#### 2. お友達と一緒に食べる楽しさ

食の楽しさは、人とのコミュニケーションから生まれます。こども達は、お友達と一緒に食べる体験を通して、社会性を育てています。



#### 3. 食にまつわる体験の楽しさ

「給食」を中心として、食への関心・意欲を高める活動を積極的に取り入れて、食を楽しむことができるように支援しています。



#### 4. 食文化に触れる楽しさ

園では、日本の年中行事に合わせた食事を提供しています。こども達は行事に込められた思いを知ることで、「自然・食材」を身近に感じ、それが生きる上での豊かさ、楽しさにつながります。

### ★個別の食事支援

乳幼児期は、咀嚼・嚥下機能の発達、食具の使い方、食べ物への反応などにも個人差があります。園では、毎日の給食を「食育」の機会と捉えて、食べるのに時間がかかる、偏食する、小食、よく噛まないなど、それぞれのこどもに合わせた食事支援を行っています。



### 調理室からこんにちは！



＜献立紹介＞ わかさぎの南蛮漬け 8日(火)・22日(火)昼食

(材料) 4人分

|        |      |
|--------|------|
| わかさぎ   | 120g |
| 塩・こしょう | 少々   |
| 片栗粉    | 大さじ2 |
| 揚げ油    | 適量   |
| 砂糖     | 大さじ1 |
| 酢      | 大さじ1 |
| しょうゆ   | 小さじ2 |
| ネギ     | 8g   |
| りんご    | 40g  |

(作り方)

- ①わかさぎは塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②ネギは小口切りにして、りんごはすりおろす。
- ③②と砂糖・酢・しょうゆを合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ④①を熱した油で揚げ、熱い間に③に漬ける。

合わせ調味料にりんごのすりおろしを加えることで、ほんのり甘くなり、まろやかでおいしくなります。  
わかさぎは淡白な味で、丸ごと食べられる魚です。  
南蛮漬けの他、天ぷら、から揚げ、佃煮などに向いています。

