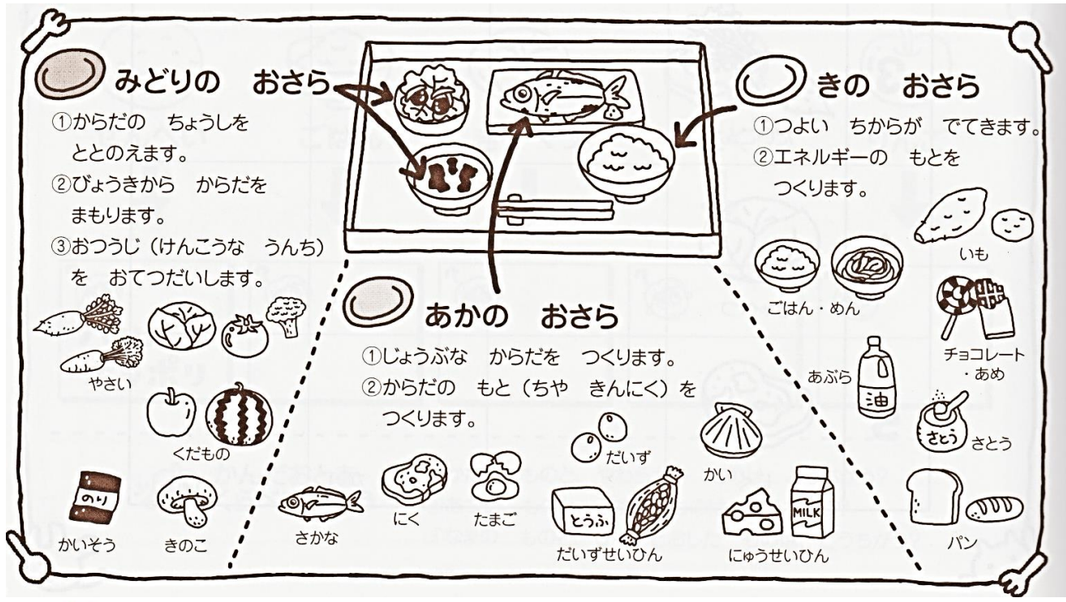
ぱっくん

社会福祉法人岡山こども協会
給食委員会
給食だより　Ｎｏ．５
２０２０年７月３１日発行

食べ物の大切さ　～食べ物の働きを知る～

梅雨から本格的な夏の暑さへと季節が変わり、食欲も落ちがちになりますね。給食やおやつでは、いろいろな食材をバランスよくとることができるようにしています。いろいろな食べ物を食べると、体の中でそれぞれに様々な働きをしています。食べ物の働きを知っていますか？食べ物の働きを知り、夏バテしにくい体、元気いっぱい遊べる体作りをしましょう！



※こどもたちと表を見ながら **みどり・あか・きいろの色を塗ってみよう。**

岡山県特産の夏野菜　～そうめん南瓜と冬瓜～

岡山県は温暖な気候で、おいしい野菜や果物がたくさん。私たちの法人がある赤磐市は桃や黒豆などが特産品とされています。また、赤磐市の隣にある瀬戸内市は、夏野菜のそうめん南瓜と冬瓜が特産品です。そうめん南瓜の見た目は、かぼちゃですが茹でると不思議！麺状にほぐれ黄色いそうめんのようになります。冬瓜は、名前に冬という漢字がつきますが、夏に収穫され冬まで保存することができることから名がついたそうです。知っているようで知らない岡山県の野菜や果物。こどもたちに伝えていきたい食材ですね。７月～８月の給食に登場しますよ。

～そらぐみ　いちごグループ～

『目指せ、出汁のプロ』

給：「今日の給食に入っている出汁は、
なんの出汁でしょう？」
Ａさん：「はーい！わかる！昆布！」
Ｂさん：「え～かつおぶしよ～」
元気な声が飛び交います。
給：「答えは～、どっちも正解！
今日のお汁の出汁は、昆布と鰹節です」
Ｃさん：「あ～、昆布入っとるわ！」
Ｄさん：「おいしいね」
「出汁って何だろう」から始まった、出汁への興味。
出汁クイズをこどもたちは楽しみにしています。
ただ食べるだけでなく、隠された味を探して食べるのも楽しいですね。

＊揚げぴっぴ（香川県）＊

＜材料＞　（約５人分）
・ゆでうどん　１玉（２００ｇ）
・揚げ油　適量
・塩　適量
・青のり　適量

＜作り方＞
① ゆでうどんは、軽くほぐして５～６㎝の長さに切る。
② フライパンに深さ３ｃｍ程度の揚げ油を入れ、カリカリの状態になるまで揚げる。
③ 油を切り、軽く塩・青のりをふって出来上がり。

うどんを揚げたお菓子『揚げぴっぴ』。香川県讃岐では、幼いこどもにうどんのことを「ぴっぴ」と言って食べさせることからこの名前がついたのだとか。
今回は塩味ですが、カレー粉や砂糖、きな粉をまぶしても美味しく頂けます。

８月献立担当者より

８月の献立には、日本各地に伝わる郷土料理を多く取り入れています。沖縄県の郷土料理の『クーブジューシー』のクーブは昆布、ジューシーは混ぜご飯という意味があります。徳島県の郷土料理の『ならえ』は大根、人参、昆布、こんにゃくなど具沢山の和え物で精進料理が発祥と言われています。全国各地で受け継がれる郷土料理には、地域の歴史や文化、そして生活が一つのお皿に凝縮されています。食を通じて日本の文化を知るきっかけになればいいなと思います。

とよた保育園　栄養士　宮本睦子