

令和7年度

4月号

もぐもぐ



R7.4.11発行

大塚重子氏より
調理室より

ご入園・ご進級

おめでとうございます

やわらかな日差しが、心地よく、穏やかな春風と共に、新年度がスタートしました。新しい環境で、おいしく、楽しく、安心して食事ができるように、ごはんやおやつを作っていきたいと思っています。本年度も、よろしくお願いします。

今月の重点目標

新しい環境での食事に慣れる

新しい環境の中で過ごすことに、初めのうちは、子どもたちも不安や緊張を感じていると思います。どんな人が、どんな場所でごはんを作っているのかを知ることは、安心にもつながりますので、ご家族でも話題にしてみてください。
友だちと一緒にリラックスして、食事をしましょう！

旬の食材

- | | | |
|---------|------|-----------|
| ・さやえんどう | ・さくら | ・甘夏 |
| ・菜の花 | ・しらす | ・いちじ |
| ・春キャベツ | ・たけい | ・マンゴー |
| ・新玉ねぎ | ・わかめ | ・グレープフルーツ |
| ・たけのこ | ・ふき | |

今月のオススメメニュー

豆乳チキンスープ

＜材料(4人分)＞

- | | |
|---------------------|----------------|
| ・鶏もも肉 ... 30g | ・調整豆乳 ... 125g |
| ・人参 ... 30g (1/4本) | ・中華だし ... 3g |
| ・キャベツ ... 40g (2枚) | ・食塩 ... 少々 |
| ・玉ねぎ ... 40g (1/5個) | |
| ・白菜 ... 35g (1枚) | |

＜作り方＞

- ① 鶏もも肉は1cm角、玉ねぎはスライス、人参、キャベツ、白菜は、太めの4切りで切る。
- ② 鍋で鶏もも肉を炒める。火が通ったら、野菜を鍋に入れ、野菜がかる程度の水を入れ、煮込む。
- ③ 野菜に火が通ったら、調整豆乳と中華だし、食塩を入れる。
- ④ ひと煮たちさせ、味が整ったら、完成！

食品ロスを減らそう！



まだ食べることができるのに、捨てられてしまっている食べ物のことを「食品ロス」といいます。日本では年間約412万トンの食品ロス量があり、1人あたりに換算すると、約103g (お茶碗約1杯分)の食べ物が毎日捨てられていることとなります。また、捨てられている食品のうち、約半分以上が家庭から出ています。いろいろな工夫で「食品ロス」を減らしましょう！

① 買い物前に確認！！

買い物をする前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認し、必要な分だけを買うようにしましょう！！

② 賞味期限・消費期限のチェック！

「賞味期限」はおいしく食べられる期限、「消費期限」は、食品を安全に食べられる期限です。期限を把握し、忘れずに使いきることを心がけましょう！

3月の食育の様子



① 1/3 リンゴ、1/3 白菜

リンゴの皮がむけていく様子をみたり、皮に角切、匂いをかいだり、白菜そのものに角切、葉をちぎってリッパしたり、食材に興味を持ち、楽しく食育を行うことができていました！！

② 1/21 カレー

包丁を使って、人参やじゃがいもを切りました！カレーを作る工程に興味津々に見ていました。コーンとすりおろしたリンゴを入れた、オリジナルカレーは、とてもおいしく出来ました！！素敵な食育になりました！

③ 1/5 いちじ

いちじごのりんご、こどくたさんのいちじごを収穫し、いちじごを身近に感じられる食育にしてみました！実際にいちじごを味わい、楽しくおいしい経験ができました！

④ 1/3 ぎょうざ、1/2 ナン、カレー

おんなじキャベツを切り、自分たちでソーセージ、チーズ、キャベツを包んでぎょうざを作りました。おんなじに包み、おんなじに焼く、楽しく食育を行うことができていました！
カレー作りでは、ナンをこねる様子を見たり、カレーに入れる食材を切りました。自分たちでぎょうざの形に成形したナンとカレーをお昼ごはんを食べました！！園での最後の食育もみんなとても楽しく充実したものにしました！

⑤ 1/8 パン・バター作り

パンの生地をこねている様子を見たり、生地を角切、感触を触りました。自分たちで、好きな形にパンを成形したり、グリーンピースを混ぜてバターを作ったり、楽しく食育を行うことができていました！！出来上がったパンとバターは、午後のおやつで食べました！

③ 皮や茎もそのまま！



調理をする時に、野菜の皮や食べられない部分の除去で、食べられる部分まで捨ててしまう過剰除去も、食品ロスに繋がります。野菜の皮や皮付近には旨みや栄養がたくさん含まれています。野菜を丸ごと使うことで皮をむく手間を減らすことができ、調理時間を短縮できます。

④ 食べ残しを減らそう！

食品ロスを削減するためには、食べ残しを少なくすることが重要です。ごはんの前のおやつを控えたり、あらかじめ「食卓に出す分」と「保存する分」を分け、食べ残しを減らすことができます。