

給食だより



令和7年 6月
上布田保育園 給食室



築山の柵が取れ、葉っぱが生えているお山で遊んでいる子ども達はみんな楽しそうです。

先日は「梅の実の収穫」をしましたが、低い枝を切ってしまったので大人でも手が届かないところになっている梅までは届かず・・・。また、傷も多く、毎年よい品質のものを、ちょうどよい時期に収穫することの難しさと、生産者の方々の大変さを実感しました。それでも子ども達はとれた梅の実を運んできたり、枝を切っているパパママに「がんばれ～」と声をかけたりと楽しんでいて、微笑ましかったです😊 お手伝いに来て下さった保護者の皆さま、本当にありがとうございました！



きすがいっぱいだね・・・うん・・・

滑り台の上から枝切
ばさみで切っているお母さん♡
応援しているお父さんと子どもたち
とってもすてき！



今月は「歯と口の健康週間」があるので、「カミカミ」することを意識した噛みごたえのあるメニューを取り入れるようにしています。多少時間がかかってもよく噛んで食べてもらいたいなあと考えています。（人参りしり、新ごぼうのサラダ、きゅうりとみかんの酢のもの）

食べものを噛んで食べるには、口の様々な器官を連動させて動かす必要があります。

- ・歯を動かす筋肉
- ・食べものを歯に運んだり、食べものと唾液を混和させたりする舌の動き
- ・歯根に付いている歯根膜によってかたさを感じとり、それに応じて噛む力を変え、噛み応えのあるものには、しっかり力を出して噛む力

この力は「〇〇歳になったらできるようになる」ということではなく、経験の中で獲得するものですので、保育園でも家庭でも「つるん」と食べたり「モグモグ」したり「がぶっ」とかじったり・・・いろいろな経験を重ねていきましょう。

梅ジュース、作ります！

昨年に引き続き、今年度も「梅ジュース」をグループごとに作ります！

園庭の梅は今年は傷のあるものが多かったため、傷のないきれいな梅を八百屋さんにお願いしました。ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。

作る前には、爪を切って手をよく洗いましょうね



- | (材料) | (作り方) |
|--|---|
| ・青梅・・・500g | 1、梅はよく洗って乾かしておく。 |
| ・砂糖・・・500g | 2、梅の水気をとり、ヘタをとってつまようじか竹串で梅にぶつぶつと穴をあける。 |
| ・酢・・・50～100cc
(腐敗、発酵防止) | 3、びんに梅、砂糖、梅、砂糖と交互に入れ、最後に砂糖をのせて酢をかけてふたを閉める。 |
| ・広口のガラスの瓶 | 4、そのまましばらく置いておく。だんだん砂糖がとけて、水があがってきます。びんを時々ゆするとよいでしょう。 |
|  | 5、2週間くらいで砂糖が溶けてきたら、梅を取り出し、一度火にかけ、冷まして清潔なびんにうつしてできあがり！ |
| | 6、3～4倍の水でうすめていただきます♡炭酸水でもおいしい！ |

*保育園では、はちみつと氷砂糖を入れます！砂糖は氷砂糖、白砂糖、三温糖、きび砂糖など

好みのものでOK。洗った梅を穴をあけずに1晩冷凍し、凍ったままびんに入れて砂糖を加える方法もあります。こちらのほうが早くエキ스가出ますよ。

【じゃこトーストの作り方】 食パン4枚分

- | (材料) | (作り方) |
|-----------------|--------------------------------------|
| ・食パン（8枚切り）・・・4枚 | 1、しらすはさっと湯通しし、マヨドレとカレー粉と合わせて、食パンにぬる。 |
| ・しらす・・・20g | 2、オーブントースターでこんがり色がつくまで焼く。 |
| ・カレー粉・・・少々 | *マヨドレでなく、マヨネーズでも大丈夫です！ |
| ・マヨドレ・・・30g | |

甘いパンも人気ですが、カレー味のトーストも人気ですよ😊