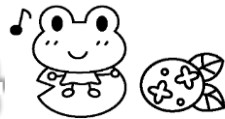




# きゅうしょくだより 6月号



はじめとした梅雨の時期がやってきました。温度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。せっかく手間をかけて作ったお弁当が傷んでしまうのはもったいない…！そこで今回は梅雨時のお弁当作りの4つのポイントを紹介します。①しっかり火を通す…中までしっかり火を通すために、唐揚げやウインナーなどの肉類は小さくカットしてから調理するのがポイント。生野菜は傷みやすいので控え、炒めた根菜や煮物を彩りに添えると食欲をそそります。②しっかり水気を切る…お浸しなどの汁の多い料理は、お弁当箱から汁が漏れてしまい雑菌の繁殖につながるの、水気はしっかり切りましょう。ごまやかつお節をふりかけて汁を吸わせることで、美味しいうえに傷みにくくなりますよ。③味付けはしっかりと…いつもより少し濃めに味付けをすることで、塩分が食材の傷みを防いでくれます。お弁当のごはんは梅干をのせる理由はこうした作用を考えてのことなのです。さらに梅肉に含まれるクエン酸に抗菌作用があるため、傷み防止には欠かせませんね。④しっかり冷ます…アツアツの料理やごはんなどは十分に冷ましてから盛り付けましょう。せっかくしっかり火を通して、熱いままお弁当箱に入れてふたを閉めたら台無しです。蒸気が水蒸気となり温度が上がってしまい、傷みやすくなってしまいます。お忙しいとは思いますが、16日はお弁当の日です。紹介した④つのポイントを参考にしてみてくださいね！

## 《焼きそば作り》

当日は無事に晴れて、外で焼きそばを作ることができました。…が！！外は砂埃が舞う強風…せっかく晴れたのに砂焼きそばになるのでは…？と心配されましたが、急遽、園長先生がスプリンクラーを3個、フル稼働してくださったおかげで砂焼きそばという最悪の事態を避けることができました…(笑)

そしてご存じのとおり、外は強風だったために鉄板の火力はほとんど上がってしまい…今年の焼きそばは、ちょっぴりスパイシーな仕上がりになりましたが、みんなで作った焼きそばはとっても美味しかったです♪

☆お手伝いに来てくださった保護者の皆様、お忙しい中ありがとうございました。



あひる・かもめ組さんにとっては初めての焼きそば作りです。はりきってエプロンと三角巾をつけて準備する姿はとても可愛らしかったです。キャベツちぎりと麺ほぐしをしてもらいましたが、あっという間に終わってしまいました！

ひばり・つばめ組さんは包丁を使って人参、玉葱、ピーマンを切ってもらいました。お母さんたちに補助してもらいながら、上手に包丁を使いこなしていました。切るものがなくなり、物足りなさを感じていたつばめさんに、エリンギ割きをお願いすると喜んでやってくれました。慣れた手つきでどんどんエリンギを割いてくれました♪

はと・すずめ組のお友達も、いつもと雰囲気の違いランチルームの様子に興味津々！扉に張り付いて覗いていました。来年の焼きそば作りはよろしくね！

## 《空豆のさやむき》

5/13にあひる・かもめ組さんにそら豆のさやむきをお願いしました。さやは少し固く、先生が少しだけさやを割ってあげると、子どもたちは上手にむいてくれました。割った瞬間、「ふわふわ〜！」「そらまめくん出てきた！」とみんな大興奮でした！ある子が空豆の形を見て一言、「そらまめくん、お弁当食べてるよ！」と教えてくれました。確かに端っこの方の形が、空豆が何かを咬んでいるように見え、それをお弁当だと表現してくれたんですね！子どもの発想の面白さを実感しました。

空豆は苦手な子が多いイメージでしたが、ほとんどの子が減らさず食べていました。おいしい？と聞くと、「おいしーいっ！」と大きな口を開けて私の目の前で食べて見せてくれました。自分がお手伝いをしたおやつはいつもの何倍もおいしいよね！またお手伝いよろしくね！



## 《おかわりください！》

ある日のおやつ時のことです。ひばり組のA君が、給食室のドアを開けて勢いよく言いました。「どんぐりのおかわり下さい！」…と。どんぐりの正体は、その日のおやつに出した甘栗のことでした。あまりに可愛らしい言い間違いだったのであえて訂正せずに、「どんぐりどうぞ〜！」と言ってそっとおかわりを渡しました。(笑)



### 毎月19日は食育の日！



#### じゃが芋

じゃが芋には、炭水化物、ビタミンC、体内の塩分を調節するカリウム、整腸作用に役立つ食物繊維が含まれます。中でもビタミンCはみかんやほうれん草と同じくらい豊富に含まれ、でんぷんに包まれているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。

粘りがなく火を加えるとホクホクする「男爵」は粉吹芋やポテトサラダに、粘りがあり煮崩れしにくい「メイクイン」は煮物や揚げ物に向いているので、料理に合わせて使い分けましょう。更紗炒めにはメイクインが向いています。

芽の部分や日光にあたって緑色になった部分にソラニンという毒素が含まれるので、どちらもすべて取り除いてから使いましょう。新聞紙に包んで日の当たらない場所で保管します。



## 更紗炒め

【材料 4人分】

じゃが芋	100g (1個)
人参	40g (中1/4個)
ピーマン	20g (1個)
ロースハム	20g (2枚)
油	適量
しょうゆ	4g (小さじ1弱)
塩/こしょう	少々



【作り方】

- ①じゃが芋はせん切りにして水にさらす。人参、ピーマン、ハムは3cmのせん切りにする。
- ②フライパンに油をひいて、人参、水を切ったじゃが芋、ピーマン、ハムの順に炒め、火が通ったら調味料を加えて味を整える。



