



ふたば保育園
令和4年2月28日

3月は、ひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントが多い時期です。年長さんのリクエスト給食もあります。どんな献立が思い出に残っているのか楽しみです。ほかのクラスのお友達もいろいろなものが食べられるようになって、みんなで元気に進級です。

リクエスト給食について

3月3日、8日、11日にリクエスト給食を実施します。

ちゅーりっぷ組、ひまわり組、ゆり組の各クラスの年長児に卒園前にもう一度食べたいメニューを出してもらいました。

3日

ゆり組

☆鶏の唐揚げ

☆ポテトサラダ

☆コーンスープ

8日

ひまわり組

☆鶏肉の塩麹焼き

☆ブロッコリーと
人参のおかか和え

☆味噌汁(なめこ・
大根・ほしのり)

11日

ちゅーりっぷ組

☆コーンフレーク
チキン

☆マカロニサラダ

☆味噌汁
(なめこ・大根)



[魚をもっと食べましょう]

◎ 魚に触れる機会増やす

苦手な食材、料理でも、触れる回数が増えると嫌悪感が薄れていきます。生活と遊びの中で、魚に触れる機会を増やし、魚をおいしいと感じられる嗜好の獲得を目指しましょう。



◎ 魚の選び方と骨の取り方



ステップ1: 骨がない刺身魚からスタート

刺身用の魚や、3枚におろして骨を取り除いた「フィレ」という状態で売られている魚を購入すれば、骨の心配をすることなく食べさせることができます。

ステップ2: 骨が少ない魚、取り除きやすい魚

大きな魚で、骨が少ない魚、また、骨を取り除きやすい魚もおすすめです。切り身で売られている魚では「たら」「さけ」「ぶり」「めかじき」など。「さば」は骨がありますが、大きな骨が多く、小骨が少ないので、加熱後に骨を取り除きやすく子どもに食べ

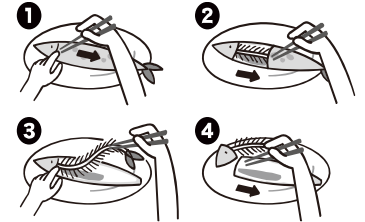
ステップ3: 骨のある魚

「あじ」などの骨がある魚は、下処理の段階で、指に触れる骨を「骨抜き」で取り除きましょう。骨抜きは100円均一のお店で購入することができます。骨は、斜めに抜くのがポイント。直角には抜きにくく、身崩れしてしまいます。

ステップ4: 尾頭付きの魚

尾頭付きの魚は、頭が左で、手前がおなかの状態が正しい盛り付け方です。尾頭付きの魚を子どもと一緒に上手に食べる時には、下記の順番で食べすめましょう。大人が、目の前で骨を外し、魚を上手に食べる姿を見せてあげることで、大きくなった時に、自ら挑戦して食べられるようになります。

- ①頭から尾に向かって、切れ目を入れながら身をほぐす
- ②上の半身を頭から尾に向かって食べる
- ③身をひっくり返さず、骨をはがす
(お助けポイント! 頭を手で押さえて骨を取る)
- ④骨・皮を皿の奥にまとめておき、
下の半身を頭から尾に向かって食べる

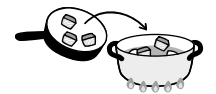


◎ 調理のコツ

食べ慣れている料理に魚をプラスすることで、魚を食べる回数と量を無理なく増やすことができます。

・ クリームシチューにプラス

ホワイトソースには、たら・さけなどの白身の魚がおすすめです。魚をサッとフライパンで焼いて加えましょう。さけは色も綺麗なので、パーティー料理の一品にもなります。



・ 納豆にプラス

納豆にしらすやちりめんじゃこを入れるとカルシウムもアップにつながります。納豆和えは園の定番のメニューにもなっています。

