

# 給食だより

29年7月



## 7月のテーマ：魚料理を美味しく食べよう！



魚料理は肉料理に比べて「下処理に手間がかかる」「匂いが気になる」「調理方法が分からない」などと敬遠されがちですが、魚類に含まれる脂肪酸は体内で合成できないものもあります。子どもの頃から、魚を食べる習慣をつけるように出来たらいいですね。

手間いらずで美味しく食べられる調理法として、鍋照り焼きや揚げ物があります。鍋照り焼きは切り身をしょうゆとみりんに漬けたものを、フライパンに油を熱した中で両面こんがり焼きます。この時にしょうが汁などを加えると臭みが消えて味に変化が出ます。揚げ物なども高温で加熱するので、生臭みが気にならない調理法です。揚げ物の衣にコーンフレークや春雨（1cmぐらいに切る）、ごま、のりなどをまぶすと香ばしさに変化がでます。また、小麦粉をまぶしてバター焼きにするムニエルなども簡単に食べやすい料理です。ほかに刺身、煮魚、焼魚などは簡単に調理できます。魚料理のレパートリーを増やして、肉料理とともに食卓に乗せる回数を増やすようにしましょう。

きらら子どもの家では基本的に毎週水曜日をお魚を食べる日として魚料理がメインの献立をたてています。ぜひ毎月の魚料理の献立も参考にしてみてください。

夏野菜を食べて暑さに負けない体づくり

7月は幼児クラスみんなで育てた夏野菜を使ったクッキングがあります。午後のおやつが焼きそばの日です。焼きそばの材料になる夏野菜をホットプレートで炒めます。

また、たいよう組のお泊りの日は夕食に夏野菜カレーを作ります。

食材から季節を感じたり、栽培やクッキングの楽しさを知ると…

- 旬の食材を味わう楽しさを知る
- 喜んでもらう嬉しさを感じる
- たくさんのありがとうを知る

そして食への感謝の気持ちを持つことができ、自信もつくようになります。ご家庭でも出来ることからお手伝いをしてもらえると良いですね。

