

とちの実 支援センターだより

2022年 11月発行 NO.159

10月号までは、園庭が 変わり始めてからの様子を紹介しました。

11月号では、暮らしの中に根ざしている台所で 大切にしているところを紹介したいと思います。

<とちの実の食事で、大切にしていること>

- ・和食中心のオリジナル献立で、基本的に ごはん+みそ汁+主菜+副菜が出ます。
- ・おやつも含め、すべて手づくりです。冷凍食品・調理済み食品・カット野菜・化学調味料は使用しません。
- ・三大アレルゲン(卵・乳・小麦)は、使用していません。
(アレルギーの有無に関わらず、子どもたちが安心して過ごせるようにという思いから使用しません。)
- ・牛乳は、幼児クラスのおやつにつきます。
牛乳は、体質に合う 合わない子が多いので、子ども自身が麦茶 または 牛乳を選んで飲んでいます。

<食材へのこだわり>

- ☆食材 子どもたちの口に入るものだからこそ、安心・安全で おいしいものにこだわっています。
- ☆米 山形市西部の低農薬米を5分づきで使用しています。白米に比べ、ビタミンB1食物繊維が豊富。
- ☆野菜 国産・県産のもの。西藏王で、つくっている無農薬野菜も取り入れています。
- ☆牛乳 飯農ながめやま牧場の低温殺菌牛乳。(風味がよくて、おいしいです。)
- ☆酢 「やんべの米酢」お米100%でつくる本物の酢。まろやかでツンとした感じがなく、酢の物や酢飯などよく食べています。山家にある太田酢造場さんのものです。
- ☆みそ 添加物の一切入っていない おいしいお味噌です。子どもたちも、よくおかわりしています。
原材料は、はえぬぎ・つや姫・もち米(国産米こうじ) 丸大豆(山形産秘伝豆入)・塩です。
- ☆くだもの すべて国産です。
農薬や防腐剤の心配のある輸入物(バナナなど)は、使用していません。

<食器へのこだわり>

本物に出会ってほしい。割れるからこそ、大切に使ってほしい思いがあります。

☆ 0・1・2歳児では…

- ・適度な重さ。強化磁器で割れにくいもの。
- ・スプーンで、すくいやすい ふちの深い皿。

☆ 3・4・5歳児では…

- ・平清水焼のお茶わんを使っています。
- ・岩手県大野木工さんの木のおわんと、木のお皿を使っています。
- ・3歳児は、手になじむ小さめの木のお皿を使っています。



☆レシピ紹介 (11月のおやつの中から…)

<大学かぼちゃ>

材料

- | | | |
|--------|------|-----------------------------|
| ○ かぼちゃ | 1/4個 | 1. かぼちゃを一口大に、乱切りにする。 |
| ○ 油 | 適量 | 2. 油で揚げて、砂糖・醤油・水少々のだれをからめる。 |
| ○ 砂糖 | 大さじ3 | 3. 最後に、黒ごまをふる。 |
| ○ 醤油 | 大さじ1 | (大学いもの かぼちゃバージョンです。さつまいもより |
| ○ 黒ごま | 適量 | しっとりしていて おいしいですよ♪) |

<揚げ芋・かぼちゃ>

材料

- | | |
|--------|---------------------------|
| ○じゃがいも | 1.じゃがいもを、くし切りにする。 |
| ○かぼちゃ | 2.かぼちゃを、ステック状にする。 |
| ○塩 | 3.かぼちゃを油で揚げる。 |
| ○あおのり | 4.じゃがいもを油で揚げて、塩・あおのりをまぶす。 |
| ○油 | (れんこん・さつまいもでも おいしくできます。) |



<大きくなったかな>

どのくらい大きくなったかな… ♪いつでも、身長・体重の測定をしています。
身体測定カード(1年間)を準備しています。 ☆気軽に、声をかけてくださいね。

※12月の予定については、すくすくネットをご覧ください。

「利用にあたってのお願い」

- 利用人数把握のため、事前に電話連絡をお願いします。
- アルコール消毒液で手指の消毒とマスクの常時着用をお願いします。
- 検温、健康チェック票の記入をお願いします。
- 他の人との身体的距離(最低でも1m)をとった行動をお願いします。
- 飲食はご遠慮ください。
- 風邪症状のある方は利用を控えて下さい。

とちの実保育園 支援センター 山形市南四番町3-11 TEL023-666-8899