



「ウマイ！」と喜んでもらえる給食作りを目指して給食職員一同頑張りますので、
本年もよろしくお願いたします☆

新年が始まり、早くも半月が過ぎましたね。
寒さが厳しい季節ですが、よく食べ・よく遊び、
元気いっぱい冬を乗り切りましょう！



☆きく組さん、自分たちで給食の盛り付けを始めました☆

成長とともに日々の食事の幅が広がっていく子どもたち。楽しく料理のお手伝いが出来た達成感が、食事への意欲を高め、五感の発達にも繋がります。

『簡単なことから五感を養う』

* 野菜の皮をむく・ちぎる・洗う・型抜きをする ⇒ 「触覚」

* 味見をしてみる ⇒ 「味覚」

* 食材のにおいや料理中のにおいを嗅いでみる ⇒ 「嗅覚」

* 食材の形や色、料理後の変化を見る ⇒ 「視覚」

* 食材を切る音、焼く音を聞く ⇒ 「聴覚」

期待できる効果…好き嫌いが減るきっかけを作る

感謝の気持ちを育む

お手伝いをした達成感を得られる



魚を食べよう！

海に囲まれ、多くの河川もある日本では、様々な魚を食べる機会に恵まれています。新鮮な旬の魚は美味しいことに加え、栄養価が高いのも魅力です。三枚におろすなど下処理の手間を省きたい時は、スーパーの鮮魚売り場でおろしてもらったり、下処理済みの商品を選んだりしてみましょう。



1尾の場合



- 全体にツヤがあって美しい
- 皮に光沢があり、張りがある
- 身が厚く弾力がある
- 目が澄んでいて張りがある
- エラが鮮やかな赤色やピンク色をしている

切身の場合



- 色鮮やかで透明感がある
- ドリップ（血や水分）が出ていない
- 全体にツヤがあって美しい
- 血合いがきれいな赤色をしている

給食に出てくる、
『ホキ』ってどんな魚？



オーストラリアやニュージーランド海域に住む深海魚です。のり弁やハンバーガーに挟まっている白身魚として人気の種類で、たんぱく質・ビタミンB12・ビタミンDが豊富です。

たんぱく質→筋肉・血液ほか、体の様々な組織を作ります。
ビタミンB12→貧血に有効な効果あります。
ビタミンD→カルシウムの吸収を促進します。