



今月は「香川」

5月24日(水)の献立より
いりこ飯

<子ども2人 大人2人分>

- ・米・・・・・・・・150g
- ・いりこ(煮干し)・・5g
- ・にんじん・・・・15g
- ・油揚げ・・・・7.5g
- ・ごぼう・・・・25g
- ・グリーンピース・・5g
- ・しょうゆ・・7.5g
- ・さとう・・2.5g
- ・みりん・・5g



<作り方>

- ① 米を研ぎ分量の水で浸水させて炊きます。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切ります。グリーンピースは彩り良く茹でます。
- ③ 鍋に適量の水、①、いりこ、調味料を入れて煮含めます。
- ④ 炊きあがったご飯に③、グリーンピースを合わせます。

香川県を知ろう

No.26
47



香川県は山岳地帯が少なく全域にわたって平地が多くを占めているため、県内全域に稲作を中心とした農地が広がっています。讃岐うどんが有名ですが、冬も温暖で麦作に適していたり、遠浅の海岸で塩がつくられていたり、瀬戸内海では出汁をとる「いりこ」として利用されてきたカタクチイワシがとれたり、まさにうどんは香川県の気候風土が生んだ県民食です。その他、小豆島のオリーブや讃岐三畜(讃岐牛、讃岐豚、讃岐コーチン)など香川県特有の農産物も多く存在します。給食ではさぬきうどんやオリーブオイルを使ったソテー、おやつにはいりこ飯を提供します。



食育風景



新年度が始まり、最初の食育はキャベツなど春野菜に触れる体験や調理道具に触れる給食室見学を行いました。大きな鍋や調理道具に「わあ〜！」と驚いていました。



「静岡県」の郷土料理をイメージした「しらすごはん」や静岡「おでん」、おやつは富士宮焼きそばを紹介しました。



今月の食材 ～グリーンピース～

グリーンピースはさやえんどうより成長した、熟す前のエンドウをむいて食べる「実エンドウ」の仲間です。食物繊維が多く、ミネラルやでんぷん、タンパク質も豊富に含まれています。ビタミンB群やCなど水溶性のビタミンを多く含むので、豆ごはんやスープなど煮汁と一緒に摂取できる料理がおすすめです。グリーンピースの旬は3~5月と短いですが生のものは甘みが強く、風味も豊かでほくほくとしています。給食では鶏肉と混ぜた「グリーンピース入り鶏つくね」を提供します。



子どもの食事 Q&A

Q. 食事に集中できず、落ち着いて食べられません

A. 原因を探ったうえで対処する

子どもが食事中にじっとしてられない場合は、様々な原因が考えられます。無理に座らせようとするのではなく、よく観察して、原因に応じた環境の見直しをしてみましょう。

- ・食事前に遊んでいたものが気になる
- ・足が床につかず、落ち着かない
- ・おなかいっぱいで、もう食べたくない
- ・ほかの家族が動いている姿が目に入って気が散る
- ・食事時間が長すぎて飽きてしまう

