

こどもの食事だより

入園、進級おめでとうございます。

光あふれる春。希望に胸をふくらませて新しい学年はスタートしました。

子どもたちはちょっぴり緊張しながらも嬉しそうです。

このやる気に満ちた今の気持ちを大切に育て一年を元気に過ごし、心も体もすくすくと成長してほしいものです。

調理室では、安心・安全なおいしい給食を提供し子どもたちの笑顔がいっぱい見られるのを楽しみにしています。

本年度もよろしく願いいたします。



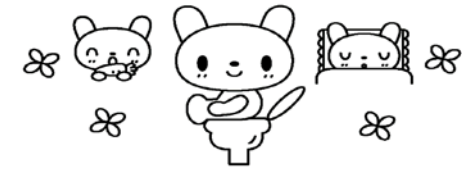
快食・快眠・快便

朝食をしっかり食べると“ウンチ”が出やすくなって、一日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう!



味覚を左右・五原味

食べ物には“五原味”と呼ばれる味があり、それぞれ甘味、うま味、塩味、酸味、苦味として知られています。中でも、人間が本能的に欲する味は、甘味、うま味、塩味の三つです。塩味は塩化ナトリウムなどミネラルの味として、うま味はアミノ酸などのタンパク質の味として、そして甘味は糖などのエネルギー源の味として重要です。(※「辛味」は“味”ではなく“刺激”として分類されることが多いようです)



朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。

まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみよう。



ひつつみ (すいとん)

薄力粉	20g
水	16g
鶏小間	10g
にんじん	14g
ごぼう	3g
ねぎ	5g
酒	0.2g
しょうゆ	1.5g
かつおこんぶ	150g
だし	
塩	少々

- ① 小麦粉に1カップ強くらいの水をまんべんなく入れ、耳たぶより少し柔らかい程度にこねる。
- ② ①にぬれふきんをかけ、1時間～半日くらいねかせておく。
- ③ 鶏肉は、一口くらい大きさに切る。人参、ごぼうはさがきにする。
- ④ 鍋に水、鶏肉、人参、ごぼうを入れ、煮立ててだしをとる。
- ⑤ ②のひつつみを左手に持ち、両手の指で薄くのばしてひきちぎり、煮立っただしの中に一枚ずつ広げて入れる。
- ⑥ 最後に、しょうゆ、酒で味付けをして、斜め切りのねぎをパツとはなして火を止める。

- ◆ よくこねれば、良く伸び、汁がとろまない。
- ◆ こねて一晩おくと、さらによく伸びる。ひつつみを食べる時は、昼にこね、寝かせておいて夕飯時に作るようにするとおいしい。

【ひつつみとは・・・】

練った小麦粉をひきちぎって入れることから「ひつつみ」といわれている。県南地方では畑作地帯が広がっており、雑穀・粉食（小麦粉・そば粉）主体の料理（そば串もち、はっとう類、ひつつみなど）が昔から伝えられ、食べられてきた。

県南地方で親しまれている主食ともなりうる汁物であり、ごはんが少し不足した時によく作る具たくさん汁物である。

★かぼちゃや小豆汁で甘口に仕立てお汁粉のようにおやつとして作って食べることもある。

★カニが捕れると、殻を割って大きい鍋に入れ、殻をとり味をつけ、ひつつみを入れる。