食育だより

令和７年10月29日
天王こども園
園長　八反田由美
調理師　竹森那津子

暑かった夏が終わり、過ごしやすい気候になりました。これから冬に向けて少しずつ寒くなってきますが、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。しっかり食べて栄養を取り、たっぷり眠り、体調を整えて寒い季節を乗り越えましょう。

子どもたちの食育活動の様子です。楽しみながらいろいろな活動に取り組んでいます。

園でとれた玉ねぎの皮むき中！
きれいにむけるかな？

保育者と一緒に人参の皮むき。
けがをしないように慎重にむいていきます。

とうもろこしの皮むきは力がいりますがみんな上手にできました！

ピーマンの種とり
小さい種を丁寧に取ってくれました。

食物アレルギーの話

食物アレルギーとは
特定の食べ物に含まれるアレルゲンに対して免疫が過剰に反応して様々な症状をおこすことを言います。乳幼児期は消化能力がまだ未熟なため、反応が出やすく、人によってはアナフィラキシーショックを引き起こし、命に関わることもあります。
アレルゲンとなる食物はたくさんの種類がありますが、人数の多い順に鶏卵、牛乳、小麦、ナッツ類です。このうち天王こども園の給食では鶏卵、牛乳、小麦を使用していますが鶏卵については月に2回ほど日を決めて使用しています。また、卵をなるべく使用しないようなレシピに変えています。今までに卵なしのレシピに変えたメニューは蒸しパン、お好み焼き、スイートポテト、クッキーなどがあります。誤食を起こさないように気を付け、みんなで楽しくおいしく給食を食べられるように工夫してきたいです。
こども園ではフライを作る時にも衣に卵は使っていません。レシピを紹介しますのでぜひ試してみてくださいね。

こども園のささ身フライ(4人分)

ささ身　8本
小麦粉　100g
水　180cc
パン粉　適量
塩　適量
油　適量

① ささ身は筋の固いところを取り、軽く塩をふる
② 小麦粉と水はだまがなくなるまで混ぜておく(卵を使わないバッター液)
③ ささ身にバッター液をまんべんなくつけて、パン粉をつける
パン粉をつけるときは手で押さえないでパン粉をささ身にかけるようにふわっとつけると柔らかく仕上がります
④ 180℃の油で揚げる
下味の塩をしっかり目につけるとなにもかけなくてもおいしいですが、ソースやケチャップをつけてもおいしくいただけます