



# 給食だより

だんだん蒸し暑い日が増えてきましたね。食中毒が増える時期です。衛生管理を徹底しておこなっていきたいと思います。夏野菜も取り入れながら、食べやすいメニューを心がけていきます。

6月は梅シロップ、梅干し作りを行う予定です。出来上がりを楽しみに梅の疲労回復パワーで夏を元気に乗り切りましょう！

## 【そら豆のさやむき】

4月のたけのこに続き、そら豆のさやむきをしました。どんどんむいていき、「そら豆食べない〜」と言う子も楽しんでいました。小さい豆を「芽、生えて来るかな？」と庭に植えてみたりしました。食べやすいオープン焼きにしました。おつまみのようにパクパク食べる子もいました。

## 【かつおの解体】

今年は小西園長に立派なかつおをさばいてもらいました。迫りにびっくりしながら間近でみたり、つるつるで硬いかつおの表面を少し触ってみたりしました。

こどもの日メニューで、かつおの竜田揚げ、クチナシを使い黄色く炊いたご飯に黒豆をちらした黄飯、ゆかりあえ、のっぺい汁、おやつには笹を巻いたちまきを作りました。

## 【誕生会】

5月は、やまの部屋のDくん、Yくん、すみれのKくん、たんぼぼのHくんのお祝いをしました。ココア生地に豆乳クリーム、いちご、こんぺいとうのケーキでした。クリームとこんぺいとうは誕生日ケーキの日だけの特別感もあり、お皿についたクリームまで綺麗に食べる姿がありました。

## 【みそについて】

この地方でみそといえば、大豆と塩のみからつくられる豆味噌（八丁味噌）を指します。豆味噌は、長時間熟成させることによる濃い色と深いコクが特徴です。麴を使用していないので、うまみ、甘み、香りがほとんどありません。味噌汁を作るときに、米味噌はお湯に溶くだけでおいしいですが、豆味噌はだしをしっかりと入れないとおいしくありません。かつおぶしとの相性がよいので、かつおだしを濃い目にとって味噌汁にするととてもおいしいです。反対に、米味噌は昆布だしと相性がいいので使い分けてみてください。米味噌は臭みをマスキングする効果があるので煮干しだしとも相性が良いです。

豆味噌は、独特の苦味（たんぱく質由来）を持っていますが、煮込むことでほとんどなくなり、さらにもともと持っているコクが増すので、煮込み料理に適しています。保育園でもカレーやハヤシに隠し味として使用しています。反対に米味噌は麴由来の華やかな香りが飛んでしまうので煮込みには適しません。豆味噌になじみのない人、何となく苦手…という方も、特徴を理解して使ってみると新たな発見があるかもしれません！

