

おいしいつうしん



平成30年4・5月号
東 保 育 園

武蔵野市認可保育園の食育目標「食に興味をもち、楽しく食べる」

先生や友達と一緒に 楽しく給食を食べましょう



春の暖かなひざしの中、新年度がスタートしました。この春から仲間入りした子はもちろん、新しくお友だちを迎えた子どもたちもそわそわしている様子が見られます。

新しい生活に慣れるまで子どもたちが食べやすいメニューにしています。毎日の給食を楽しみにしてもらえるように、調理員が心をこめて作りますので、一年間どうぞよろしくをお願いします。

園では月に一度、食についてのおたより「おいしいつうしん」を発行しています。(8月はお休みです)子どもの食事・栄養についての内容や、保育園での食育活動などをお伝えしていきます。「おいしいつうしん」がご家庭でも食生活を考えるきっかけになればと思っています。



★保育園の給食で大切にしていること★



子どもたちにとっての給食は健康な心と体、整った生活リズムを作るための大きな役割を果たしています。日々の給食から「食」の楽しさや大切さを学び、また伝承行事において食文化にふれることで心も身体も豊かに成長していくことを願って、給食を提供しています。

安全・安心な給食

衛生マニュアルに基づき、安全で安心な給食の提供に努めています。食材は、産地・流通経路がはっきりしたものや添加物の少ないもの、遺伝子組み換えをしていないものを選び、良質で安心できる材料を使用しています。

素材の味を生かした手作り給食

だし汁は毎日、昆布とかつお節で作っています。だし汁をベースに汁物、おかずを作っているため薄味で、素材を生かした味付けにしています。化学調味料は使用していません。

ご飯食を多く取り入れています

ご飯はどんな料理とも相性がよく、色々な食材をバランスよくとることができます。園では栄養豊富な胚芽米を使い、雑穀(あわ・きびなど)を混ぜて炊いています。



食文化を大切にしています

七夕には七夕そうめん、ひな祭りのちらし寿司、冬至にはかぼちゃを使った料理などの行事食を給食に取り入れています。また、旬の食材を盛り込んだ食事を通して季節感を伝え、豊かな味覚を育てていきます。

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■手作りいちごジャム

全体で
456kcal

材料	分量
いちご	1パック(約300g)
砂糖	90g
レモン汁	1/2個分(約大さじ2)

ジャムに入れるお砂糖は果物の重さの30~80%くらいが適量です。また、とろみ具合の目安は、水を入れたコップにジャムをひとさじ落として、真ん中あたりで散るくらいがちょうどよいです。散る場所が上の方だとゆるく、下の方だと固いです。

【作り方】

- ①いちごは洗ってヘタを取り、水気を切る。鍋にいちごを入れ、砂糖を合わせてなじませておく。
- ②①の鍋を火にかける。しばらくすると泡のようなあくが出てくるので、こまめに取る。
- ③とろみがついてきたら、レモン汁を加えて出来上がり。

