



令和6年4月 東保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」



ご入園・ご進級おめでとうございます

春の暖かなひざしの中、新年度がスタートしました。子どもたちも春の光のように、明るく元気いっぱいです。新しいクラス・新しいお部屋・新しい先生・気持ちまで新しくなってわくわくしてきますね。日々成長している子どもたち。1日1日を大切に、からだも心も大きくなってほしいと思います。園では毎月、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)子どもの食事や栄養、季節の食材、保育園での食育活動など、様々な話題をお伝えしていきます。「おいしいつうしん」を、ご家庭の食生活に、役立ててくださいね。また、給食で人気のある料理レシピ「おいしいレシピ」も毎月発行します。

今年度も安全で栄養のバランスのとれた給食を作ろうと調理室一同はりきっています。よろしくお願いいたします。

保育園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に大きな役割を果たしています。毎日の給食から「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

毎日、昆布とかつお節でだし汁をとっています。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。

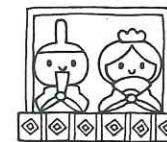
■ ご飯食を多く取り入れています

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。園では栄養豊富な七分づき米を使い、雑穀(あわ・きび・押麦など)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。



■ お願い

白玉だんご、もち、ミニカップゼリー、乾いた豆(炒り大豆)、枝豆、ナッツ類、ぶどう、プチトマト、さくらんぼ、球形の個包装チーズ、うずらの卵等は誤嚥・窒息を起こす恐れがあるため、給食では使用していません。ご家庭でこれらの食品をお子さんに食べさせる場合は十分に気をつけてください。また遠足等でのお弁当持参時に入れないようお願いいたします。



* 毎月配布する献立表に食材が書いてあります。

アレルギー等の確認のため、食べたことのない食材はご家庭で事前に試してくださいませようお願いします。

何かと慌ただしい4月におススメの簡単レシピをご紹介します！

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■キャベツと春雨のソテー

1人あたり
47kcal

【材料】4人分	
キャベツ	300g
春雨	30g
ベーコン	2枚(50g)
醤油	小さじ1
塩	ひとつまみ程度
サラダ油	適宜

【作り方】

- ①春雨はもどしてザク切りにする。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③キャベツは短冊切りにする。
- ④鍋にサラダ油を入れ、ベーコン、キャベツを炒めて春雨を加え炒める。
- ⑤醤油と塩で味を調えたら出来上がり。

◆ひとくちメモ◆

春に旬を迎えるキャベツ。葉も柔らかく甘みがあるのも特徴です。ベーコン以外にハムやソーセージでも美味しく、おすすめです。



●●●● おいしいレシピ ●●●●

■青のりバタートースト

幼児1人あたり
46kcal

【材料】	
食パン6枚切	1枚
バター	小さじ1
青のり	適量

【作り方】

- ①パンにバターをぬり上から青のりをかけます。
- ②トースターで2~3分焼きます。
(*焼き加減はトースターにもよります)
- ③たて3等分に切ると食べやすいです。

◆ひとくちメモ◆

青のりの風味がおいしく、カリッと焼きあげると噛む練習にもなるトーストです。

青のりのほかに粉チーズ味やきなこ味にもアレンジでき朝ご飯にもおやつにもなる1品です。



●●●● おいしいレシピ ●●●●

■ピーマンふりかけ

1回分
48kcal

【材料】作りおき量1回分	
ピーマン	3個
ちりめんじゃこ	50g
白すりごま	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1と1/2
醤油	大さじ1
みりん	小さじ2
砂糖	大さじ1
だし汁	大さじ4

【作り方】

- ①ピーマンは短めの千切りにする。
- ②ちりめんじゃこはさっと湯通ししておく。
- ③フライパンにサラダ油をひき、ちりめんじゃこを炒める。少し色づいてきたらピーマンを加え、さらにしんなりするまで炒める。
- ④★の調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒め、最後に白ごまを加えて混ぜれば出来上がり。

◆ひとくちメモ◆

苦手な子が多いピーマン。このふりかけは独特の苦みが気にならず、園でも人気のメニューです。しっとりした仕上がりなので、あまり日持ちはしません。作ったその日のうちに食べきりましょう。



●●●● おいしいレシピ ●●●●

■さつま芋きな粉

幼児1人あたり
120kcal

【材料】	
さつま芋	中一本
きな粉	30g
黒砂糖	30ml
水	30ml

【作り方】

- ①さつま芋は皮をむいて2cm角くらいの大きさに切り、柔らかく茹でるか蒸しておく。
- ②小鍋またはフライパンに黒砂糖と水を入れて弱火で煮て黒蜜を作る。
- ③①にきな粉をまぶし、上から②の黒蜜をかけて完成！

◆ひとくちメモ◆

黒蜜は市販のものを使用すると手軽にできます。

