

令和7年4月 桜堤保育園

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 🌸

春の暖かな日差しの中、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元気いっぱいです。気持ちまで新しくなったようでわくわくしてきますね。

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、レシピ、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」をご家庭の食生活の参考にお役立てください。今年度も、安全で栄養バランスの取れた美味しい給食を作ろうと調理室一同はりきっています。1年間どうぞよろしくお祈りします。

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心と体、整った生活リズムを作るために大切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、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、色々な食材を使ったバランスの良い献立が可能です。給食では、栄養豊富な胚芽米にあわ・きび・押麦などの雑穀を混ぜ合わせて炊いています。

■ 食文化を大切にしています

七夕には七夕そうめん、冬至にはかぼちゃやゆずを使った料理、ひな祭りのちらし寿司など、行事食を取り入れています。また、旬の食材を使った食事を通して季節感を伝え、豊かな味覚を育てます。

■ 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**お弁当に入れないよう**にお願いいたします。



*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祈りいたします。

給食で使っている 食材の紹介

だし昆布

北海道産の日高昆布を使っています。コクがあり、しっかりとした昆布の風味のある、おいしいだし汁がとれます。



かつお節

国産の香り高くすっきりとしたかつお節とコクのある宗田節のブレンドです。



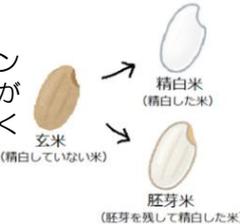
洗糖

さとうきびを煮詰めて作られます。ビタミンやミネラルが含まれ、やわらかな甘味とコクのある砂糖です。



胚芽米

精白米に比べてビタミンB1が4倍、ビタミンEが5倍、食物繊維は3倍多く含まれています。



もちあわ・もちきび

どちらも鉄分、マグネシウム、カルシウムなどのミネラルとビタミンB1を多く含んでいます。

キャロブ粉

いなご豆というマメ科の植物の豆と果肉部分を乾燥させ粉末状にしたものです。チョコレートに似た風味がありますがカフェインを含まず、鉄分やカルシウムを多く含んでいます。



押し麦

水溶性と不溶性の食物繊維がバランスよく豊富に含み、便秘解消に役立ちます。ミネラルやビタミンB1も多く含んでいます。



武蔵野市の 保育園給食のレシピが クックパッドで見られます

この他にも、玄関に持ち帰り用のレシピを置いてあります。

ご家庭の食事作りの参考にどうぞ♪

クックパッド

で公開中

QRコードをスマートフォンのカメラで読み取ってください。

さらに「保育園」で検索すると保育園のレシピが見られます。

パソコンからは **武蔵野市クックパッド** で検索

4月の献立より

ハンバーグソースがなくてもおいしく食べられます。



●●●● おいしいレシピ ●●●●

■味付き豆腐ハンバーグ

幼児1人あたり 139kcal

【材 料】4人分	
豚ひき肉	300g
玉葱	小1個
豆腐	100g
パン粉	大さじ3
卵 (または片栗粉 10g)	1個
塩	小さじ1/4
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ1
サラダ油 (玉ねぎ・ハンバーグ用)	適量

【作り方】

- ①パン粉を牛乳に浸しておく。豆腐は軽く水気をきっておく。
- ②玉葱をみじん切りにし、サラダ油で炒める。
- ③ボウルに全ての材料を入れてこねる。
 - ・豚ひき肉 ・ケチャップ
 - ・卵(片栗粉) ・ウスターソース
 - ・塩 ・①、②
- ④小判形にして、油をひいたフライパンで蓋をして両面を焼く。
(片面3~5分位。中心までよく火を通します。)

◆ ひとくちメモ ◆

味付きなのでソースをかけずにそのまま美味しいハンバーグです。チーズを入れて焼いてもおいしいですよ。お弁当にもおすすめです。

