



令和7年10月 千川 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」

日増しに秋も深まってきました。食欲の秋、実りの秋ともいわれるように、いろいろな食べ物が収穫される季節です。旬の食材は別の時期に収穫したものに比べおいしいだけではなく、栄養価も優れています。実りの秋に感謝しておいしい秋の味覚を楽しみましょう。

「苦手な野菜」を食べやすくするひと工夫

食欲が増す今の時期がチャンス

●新鮮で旬のものを選ぶ

旬の野菜は水分・甘みが強く、おいしく食べられます。



●下茹でする

あくや匂い、苦み、辛味が強い野菜（ごぼう、ピーマン、大根等）に効果的です。



●切り方の工夫



歯が生えそろわない乳幼児には、葉物野菜は食べにくいと言われています。細かく刻むことで食べやすくなります。またキャベツなどは、少し加熱することでより食べやすくなります。

切り方で食感や味・苦みが変化します。料理によって切り方を変えて工夫するのも良いです。例えばピーマンの苦みは、縦方向に入っている繊維を傷つけないようにすると抑えられます。

縦方向に切る→

繊維は傷つかず、苦みを抑えられます。加熱しても食感が残ります。



横方向に切る→

繊維を断つことで、苦みが強くなります。加熱した際に食感が柔らかくなりやすいです。

●味付けの工夫



酸味は苦手な子どもも多いので、給食室ではしっかりと加熱し酸味を飛ばして味付けをしています。だしや海苔、かつお節などを使い風味を活かした味付けも園では人気です。

●食の経験を積む



園の献立は二週間ごとの繰り返し献立です。

園でも初めての献立の時は慣れないこともあり、食べ進みがよくない場合もあります。繰り返し同じ献立を食べることで、食べられる姿が見られることも多いです。

■ひじきソテー

ひじき(乾燥)	大さじ1
キャベツ	1/8個
もやし	1/2袋
ベーコン	3枚
ごま油	小さじ1
醤油	小さじ1
塩	ひとつまみ

◆ひとくちメモ◆

煮物以外のひじきを使った副菜メニューです。もやしはさっと湯がいてから使うと炒める時に水気が出ずおいしく仕上がりますよ。

【作り方】

- ①ひじきは水で戻して水気をきる。
- ②キャベツはざく切り、ベーコンは千切りにする。もやしは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にごま油をひき、ベーコンを炒める。香りがしてきたら、ひじき、キャベツ、もやしを加え、しんなりするまでさらに炒める。
- ④醤油、塩で味を調えたら出来上がり。



5歳 調理保育 手作りピザ作り

粉類の入った袋の中に牛乳・オリーブオイルを入れて、よくこねます。



手で生地を伸ばして、目指せ大きなピザ。



トマトソースを塗って、好きな具をトッピング。
ホットプレートで焼いて、オリジナルピザの完成。



ピザの生地 (5枚分)

- ★・薄力粉 120g
- ・ベーキングパウダー 2.5g
- ・塩 1.5g
- ・砂糖 2.5g
- ・牛乳 50g くらい (調整)
- ・オリーブオイル 10g

トマトソース

- ・トマトピューレ 40g
- ・にんにく 適宜
- ・オリーブオイル 2g
- ・砂糖 少々

トッピング (5歳トッピング)

- ・ブロッコリー
- ・ピーマン
- ・コーン
- ・ハム
- ・ウィンナー
- ・チーズ