



# おいしいつうしん

令和8年4月

境こども園

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。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。

境こども園では毎月、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、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。今年度も安全で栄養バランスの取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。当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、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、ミニトマト、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すようお願いいたします。

## 園の献立表をよく見てみると…



毎月配信している献立表ですが、よく見てみると同じ献立が繰り返し登場しています。あえて同じ献立を繰り返すのは、子どもたちが給食や食材の味に少しずつ慣れていけるように、というねらいがあります。

給食では食べ慣れない食材・味つけが出てくることも多く、そのような食材や味に子どもたちは敏感です。そのため、1回目は「これおいしくないな…」と食べが進まない姿が多くみられます。しかし、日を置いて繰り返し給食に登場させることで、「これ、この前も食べた！」と1回目よりも食べる量が増えたり、「このメニュー、知っているよ！」と食材や献立を少しずつ覚えていくようになります。

日々の給食の中で好きなものはもっとおいしく、苦手なものは少しずつチャレンジできるよう、栄養士・調理師も給食の時間に子どもたちに声をかけていきたいと思います。



### ごはんはおいしく、楽しく!



園の食事は、「栄養目標量」を基にして作っています。しかし、これだけは食べさせなければというものはありません。境こども園では、食事は「楽しく食べる」ことを大切にし、まずは、楽しく食べられる働きかけ・楽しさを見つけ出す工夫をしています。

## レシピ紹介

おいしいつうしんでは、毎回、給食やおやつで子どもに人気のあるメニューやご家庭でも作りやすいメニューのレシピを掲載しています。

今回は、栄養たっぷりの人参じゃこふりかけを紹介します。作り置きにもぴったりのふりかけです。ぜひご家庭でお試してください。

●●●● おいしいレシピ ●●●●

### ■ 人参じゃこふりかけ

幼児1人あたり  
10Kcal

【材 料】	
にんじん	1/2本
ちりめんじゃこ	30g
だし汁	適宜
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	少々

◆ ひとくちメモ ◆

人参の甘味がおいしいしっとりとしたソフトふりかけです。普通のふりかけに比べて水分が多いのではやめに食べきましょう。

【作り方】

- ① 人参を短い千切りにする。ちりめんじゃこはお湯をかけてザルにあけておく。
- ② 小鍋にサラダ油をいれ、にんじんを炒める。
- ③ だしをひたひたになるぐらい入れて、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ④ ちりめんじゃこ調味料を入れて汁気がほとんどなくなるまで水分をとばす。

