

給食だより

令和7年4月1日
保育課給食管理グループ

「安全でおいしい食事」で心と身体の健康を！

園では、子どもたちが安心して食べられるよう、安心安全な給食を第一に考えています。そして、食べる楽しさや大切さを伝えていきたいと思っています。

今月の給食だよりでは、安心安全な給食づくりの工夫と、子どもたちに「おいしい！」と感じてもらうために心がけていることについてお伝えします。

★安全な給食づくりのために

・衛生管理の徹底

免疫力が未発達な乳幼児は、食中毒菌に感染すると大人よりも重症化しやすく、命に関わるケースもあります。そのため、園の給食づくりでは、徹底した衛生管理を行っています。

菌をつけない



菌をやっつける



菌を増やさない



・誤嚥予防

誤嚥とは、食べ物や異物が気管に入ってしまうことで、窒息や肺炎などの原因となることがあります。咀嚼嚥下機能が未発達な乳幼児期への食事提供では配慮が必要です。

食べ物



一口で食べられる大きさか、かじり取りができる形にカット。



硬いもの、喉に詰まりやすい形状のものを避ける



一度に口に入れる量を少なくするようにする

環境



正しい姿勢で座る



気が散るものが目に入らないようにする



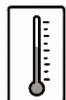
笑わせたり、びっくりさせたりしない



食べ物を口に入れたまま席を立たない

★安心感を与える「快適な食環境」

園では子どもたちがおだやかな雰囲気の中で、食事に集中できる食環境づくりを心がけています。



適切な温度・湿度



光・明るさ



清潔な環境



落ち着ける雰囲気

★おいしい！と感じるために

1・「食べるきっかけ」を大切に

繰り返し刺激にさらされると、その刺激への親近感が増すことがわかっています。これは「見れば見るほど好きになる」ということです。園では、食べ物を身近に感じられる体験を大切にしています。



食材を見る・触る



食べ物を育てる

2・「食べる意欲」を育てる働きかけ

友達との会話や友達が食べる姿を見ること、そして保育士の態度や励ましは、子どもたちの「食べてみよう」という気持ちを育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食をつくる人と触れ合うことも大切にしています。

3・空腹を感じられるリズム

おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それが満たされた時の満足感を知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことができる時間を設けて空腹を感じられるようにしています。



4・五感への配慮

「おいしい！」と感じてもらうためには、子どもたちの五感に配慮が必要です。嫌悪感を減らしながら、食への興味関心を高めることが重要です。

味覚



旬の新鮮な食材を味わう



だしとうま味でおいしく食べる



苦味を減らす



酸味を上手に活用



適切な塩分でおいしく食べる

視覚



豊かな彩りに着目



形や盛り付けの工夫

聴覚



調理の音(包丁で切る音)に注目



食材を噛む音を意識してみる

嗅覚



だしの香りで「いつものおいしさ」を感じる



香りのよい食材で食欲を刺激

触覚



様々な食感を楽しむ



手づかみで、食材の感触を直接感じる

4月の献立のポイント

★鶏肉の唐揚げ(3・17日)

給食の中でも大人気の唐揚げです。
保育園では、皮なしの鶏もも肉を使用しています。
たんぱく質も豊富で、筋肉など体をつくるもととなります。



★ベーコン入りホワイトスープ(9・23日)

牛乳と鶏ガラを使ったスープです。
洋風な味付けで汁もののバリエーションを増やしています。



★トマトサラダ(10・24日)

トマトときゅうりを使ったサラダで、手作りの
フレンチドレッシングで和えています。
彩りも鮮やかになるので、ご家庭でおかずにも重宝します。

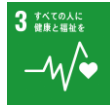


★のりしらすチーズパン(11・25日)

しらす、チーズにはカルシウムがたくさん含まれています。
おやつとして提供していますが、子どもの成長に必要な栄養
をしっかりと摂取できます



～朝ごはんを食べて元気に登園しましょう～



朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなり、一日をすっきり元気にスタートできます。朝ごはんの栄養がいきわたることによって体の中で熱が作られ、体温が上がります。すると体の調子よくなり、元気に活動できるようになります。保育園で元気に遊べるように、「早起き、早寝、朝ごはん」を意識してみてください。朝ごはんは、三色食品群に色分けの「赤・緑・黄」のすべてが食べられると良いですね。

【三色食品群】 栄養素の働きから3つのグループに分けたもの。

- **赤** (体をつくるもとになる) … 魚、肉、卵、牛乳、乳製品、豆など
- **緑** (体の調子をととのえる) … 野菜、きのこ類、くだものなど
- **黄** (エネルギーのもとになる) … 米、パン、麺、いも類、砂糖、油など



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

♪かんたんクッキング

麻婆豆腐丼

【材料】大人2人分＋幼児2人分

精白米	2合
木綿豆腐	1丁(300g)
サラダ油	小さじ1
生姜	少々(2g程度)
にんにく	少々(2g程度)
豚肩挽き肉	120g
にんじん	小1本(60g)
長ねぎ	1/3本(30g)
水	0.6カップ
調味液	砂糖 小さじ2と1/2
	しょうゆ 小さじ3と1/2
片栗粉	トマトケチャップ 小さじ1と1/2
溶き粉	片栗粉 小さじ2と1/3
	水 小さじ3と1/2
	ごま油 小さじ1/2



【作り方】

- ①豆腐は、さいの目にし、茹でて水を切る。
- ②生姜・にんにくをみじん切りにし、サラダ油で炒める。
香りが立ったら、豚挽き肉を加えて炒めて火を通す。
- ③粗みじん切りにしたにんじん・長ねぎを加え、さらに炒める。
- ④水と調味料を加えて、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ⑤豆腐を加えて少し煮て、味がなじんだら水溶き片栗粉でとじる。
- ⑥仕上げにごま油で香りをつける。
- ⑦器にご飯を盛り、麻婆豆腐をかける。

ヨーグルト蒸しパン

【材料】大人2人分＋幼児2人分

粉類	ホットケーキミックス	1カップ強(120g)
	脱脂粉乳	大さじ2と1/2
	砂糖	小さじ4
	プレーンヨーグルト	大さじ3と3/4
	牛乳	大さじ4と1/3
	レモン汁	小さじ1
	サラダ油	小さじ2と1/2



【作り方】

- ①ボウルにヨーグルト、牛乳2/3量、レモン汁を入れて混ぜ合わせておく。
- ②粉類を①に加えてさっくり混ぜ、サラダ油を加える。
- ③残りの牛乳を生地の様子を見ながら加える。
- ④紙カップ等に流し入れ、蒸し上げる。(目安15分)