



食育だより 4月号



平成 30 年 4 月 2 日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

新しいお部屋、先生、お友だちにドキドキ・ワクワクの子どもたちの様子がうかがえます。暖かくなって、園庭遊びもより活発になってきました。いっぱい遊んでお腹を空かせた子どもたちに、たくさん食べてもらえるおいしい給食を作ってまいります。

保育園の給食ってどんなもの??

毎月、家庭料理を基本に献立を作成しています。配布される献立表だけでは伝えきれない青井保育園の給食の特色をご紹介します。

1：使用する食材は、出来るだけ国産を使用します。

サンプルケースにその日使用した主な食材の産地を記入したものを掲示しています。

2：化学調味料や顆粒だし等は使用せず、うす味を基本とします。

毎朝、かつおぶしでだしをとっています。食材本来の味を味わえるよう、うす味を心がけています。

3：おやつは手作りを基本とします。

月に数回、都合により菓子パンや市販のお菓子を提供する日もあります。ご了承ください。

4：毎日、季節の果物を提供します。

時季によって柑橘類が続いてしまうこともありますが、同じ物が続かないように、種類を変えて提供します。

5：月に1回、「〇〇料理の日」として、世界の料理を提供しています。

食育だよりで今月はどこの国の料理か紹介していきます。

6：お誕生会の日には「お赤飯」を提供しています。

日本のお祝い食の代表です。みんなでお祝いする意味を込めて・・・。

そのほか・・・

- ・食材によって乳児に食べにくいものは、細かく切るなどの配慮をしています。
- ・果物やパン、麺類などはクラスの先生方と相談をして、子どもたちの発達や経験など配慮し、切り方など工夫しています。

<サンプルケースの見方>

事務室前のテラスにサンプルケースを用意しています。

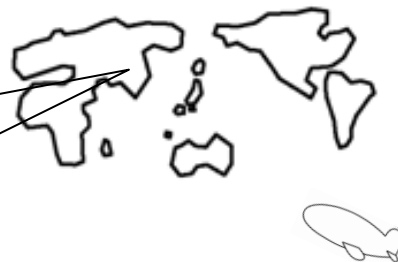
盛り付けは「3歳児の量」になります。

おやつ
お 昼

食材の原材料表示とメニューの表示も掲示してあります

延長番をご利用の方は、みかん組に写真を掲示してあります

世界の料理を食べよう



4月11日(水)は「中国料理」を堪能します!!

中華丼 中華風添え野菜
 もやしのスープ 果物
 <おやつ> 開口笑



4月の献立より



ー チキンカレーライス ー

みんな大好き!
 定番のカレーライスです。

<材料・4人分>

お米	2合	水	適	
油	大さじ 1/2 杯	ケチャップ	小さじ 2 杯	
にんにく	ひとかけ	トマトピューレ	大さじ 1 杯	
しょうが	ひとかけ	中濃ソース	大さじ 1 杯	
鶏肉	180g	塩	小さじ 1 杯弱	
人参	120g	a {	油	大さじ 1 杯
玉葱	180g		バター	大さじ 1 杯
じゃがいも	180g		小麦粉	大さじ 4 杯
			カレー粉	小さじ 1 杯弱

<作り方>

- ① お米は研いで炊飯器にセットして、普通に炊く。
- ② にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鶏肉、人参、玉葱、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に油をしき、にんにく、しょうがを炒める。(焦がさないように)
- ⑤ ④に③を入れて、油をよくなじませるように炒める。
 (じゃがいもをごろっとさせたい場合は、ここでは入れないでおく)
- ⑥ ⑤にひたひたになるぐらいの水を加えて煮込む。
- ⑦ フライパンにaの油、バターを入れて溶かし、小麦粉を加えて弱火で炒める。
 (焦がさないように注意しながら、薄い茶色になるまで炒めるとコクが出ます)
- ⑧ ⑦にカレー粉を入れてよく混ぜる。(ルーの完成)
- ⑨ ⑥にケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、塩を入れて調味する。
 (ここでじゃがいもを入れるとごろっとしたままのカレーになります)
- ⑩ やわらかくなった⑨に⑧のルーを入れてとろみをつける。

