

食育だより 4月号

2019年4月1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・・・、環境の変化の中で給食も始まります。初めは全部食べられないかもしれませんが、でも、季節が変わる頃にはたくさん食べてもらえるように、おいしい給食を作っていますのでよろしく願いいたします。

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9日（火）は「中国料理」を堪能します！！

中華丼 もやしナムル
豆腐スープ 果物
〈おやつ〉 開口笑



— ぎせい豆腐 —

〈材料・4人分〉

木綿豆腐	250g	ねぎ	50g	【あん】	
油	大さじ1杯	ひじき	5g	だし汁	120cc
鶏ひき肉	120g	塩	少々	砂糖	大さじ2杯
にんじん	70g	たまご	2個	しょうゆ	大さじ1杯
				かたくり粉	大さじ1杯
				グリンピース	適量

〈作り方〉

- ① 豆腐は水気をとって、手でつぶしておく。
- ② ひじきは水で戻して、軽く刻む。
- ③ 人参は短めのせん切り、ねぎはみじん切りにしておく。
- ④ 鍋に油をしき、鶏ひき肉、②、③を入れて炒め、①を加えて混ぜる。
- ⑤ 天板に④を入れてならし、割ほぐした卵を流し入れる。
- ⑥ 180～190℃のオーブンで15～20分ほど焼く。
- ⑦ グリンピースは茹でておく。
- ⑧ 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑨ ⑧に水溶き片栗を入れてとろみをつける。
- ⑩ ⑥を器にもり、⑨をかけて、⑦を飾る。

離乳食作りなどの参考にしてください。

基本的なかつおだしの取り方

- ① 鍋に水（4カップ＝800cc）入れて、火にかける。
 - ② 沸騰したら、かつお節（20g）を一度に加えて、1分ほど煮る。
 - ③ 火を止めて、表面に浮いているかつお節が沈んだら、万能こし器にあける。
（万能こし器がない場合は、ザルにキッチンペーパーをしくと代用できます）
- ※ とただし汁は密閉しておけば、冷蔵庫で2日保存できます。冷凍なら、1ヵ月ほど保存可能です。少量使用する場合は製氷器を使っても便利です。

