

食育だより

4月号

令和4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



新しい年度になって、お部屋も先生も変わって、ドキドキとワクワクでいっぱいの子どもたちではないでしょうか。新しく仲間入りしたお友だちにも青井保育園の給食を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きますのでよろしくお願いいたします。

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、かつお節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27日（水）は「中国料理」を堪能します！

マーボーラーメン

中華風添え野菜

果物

<おやつ> 開口笑



出汁のおいしいお話

乳幼児期からの食経験は味覚の発達に重要で、大人になってからの食の好みにも大きな影響を与えるといわれています。食べ物の素材の味を経験させるためには、薄味を心がける必要があります。そこで活躍するのが「出汁」です。日本の伝統的な出汁をきかせた料理は、素材の味を引き出し、薄味でもおいしく食べられます。塩分の摂りすぎの予防にもなります。

基本の味 五味を知ろう

味覚として感じる味は、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5種類です。生後すぐから、甘味、適度な塩味、うま味は体が必要なものと感じ、酸味や苦味は、体内に害を与えるかもしれないと感じるため、乳幼児は苦味や酸味が苦手といわれてします。苦味や酸味は食経験の中で、受け入れられるようになります。

日本食の出汁とは

日本食の出汁は、煮干しや昆布、かつお節、干しいたけなどからうま味などを抽出したものです。野菜などに、うま味を浸透させることで、食材の本来のおいしさをより引き立てます。

出汁のよい効果

出汁を効かせると少量の塩分でもおいしく感じるため、減塩効果があります、そのほか、かつお節の出汁には、疲労を改善する効果があることがわかっています。

出汁をとってみませんか

煮干し出汁

<材料> ・煮干し 10g ・水 500ml

<作り方>

煮干しの頭とはらわたを取り、水につけてから約5分煮だして、煮干しを取り出します。

昆布出汁

<材料> ・昆布 1枚(5×10cm)

・水 500ml

<作り方>

昆布を水につけておき、大きくなったら火にかけ、沸騰する前に取り出します。

かつお出汁

<材料> ・かつおぶし 7g ・水 500ml

<作り方>

沸騰したらかつお節を一度に加えて1分ほど煮る。煮立ったら、火を止めて、表面に浮いているかつお節が沈んだら、ざるなどでこします。

