

食育だより

1月号

令和7年1月6日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

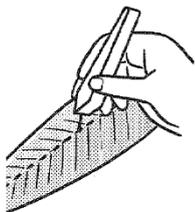
2025年が始まりました。今年も青井保育園の子どもたちが、元気いっぱいいただけるように安全でおいしい給食を作ってまいります。

もっと魚を食べましょう

魚は、子どもの成長に大切なたんぱく質やビタミン、ミネラルのほか、生活習慣病の予防や脳の発達を促進するDHA(ドコサヘキサエン酸)などを豊富に含んでいます。そのため、魚介類は、幼児期の食事で積極的に取り入れたい食材のひとつです。

魚を食べやすくする工夫

<小骨を取り除く>



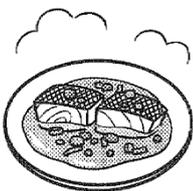
食べた時に小骨があると不快に感じやすく、魚嫌いの要因になってしまいます。骨抜き器具などを使って、小骨を丁寧に取り除きましょう。

<生臭さを和らげる>



しっかりと水気をふき取り、内臓を取り除くなどの下処理をきちんとします。また、しょう油やしょうがなどで下味をつけるのも効果的です。

<片栗粉でとろみをつける>



パサパサしがちな魚は、片栗粉をまぶしてから、茹でたり焼いたりするほか、あんかけにすると、しっとりして口当たりがよくなります。

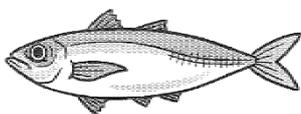
<食べやすい大きさにする>



子どもの歯の状態やかむ力に合わせた大きさに切りましょう。ほぐしてからごはんやじゃがいもに混ぜても食べやすくなります。

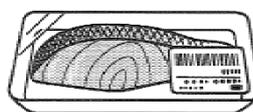
新鮮な魚の見わけ方

丸ごとの魚



- 目が濁っていないもの
- えらや体の色が鮮やかなもの
- ピンと弾力があるもの

切り身パック

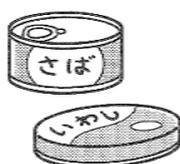


- 加工日と消費期限を確認する
- 色は鮮やかできれいなもの
- 傾けてみて液汁が少ないもの

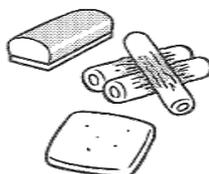
手軽に取り入れられる魚の加工食品

開けるだけ、温めるだけで食べられる商品や、骨を取り除いた商品など、便利なものがあります

缶詰



練り製品



冷凍食品



骨なし・骨取り魚



世界の料理を食べよう

1月31日(金)は「中国料理」を堪能します!!

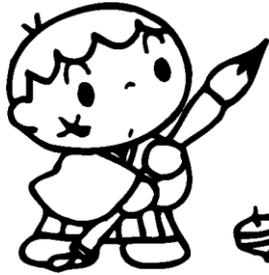
チャーハン

バンバンジー

春雨スープ

果物

<おやつ> 開口笑



1月のメニューより



— ごまみそチキンカツ —

<材料・4人分>

鶏むね肉	300g	薄力粉	大さじ3杯
みそ	小さじ5杯	水	大さじ6杯
すりごま	小さじ1杯	パン粉	80g
いりごま	小さじ1杯	油(揚げ油)	適量
砂糖	大さじ2杯		
みりん	小さじ1杯		

※今回は卵を使用しない場合の作り方です

<作り方>

- ① ボウルにみそ、ごま、砂糖、みりんを入れて混ぜておく。
- ② ①に鶏肉を加えて、漬け込む。
- ③ 別のボウルに薄力粉、水を加えてドロ状にする。
- ④ ②を③につける。
- ⑤ ④にパン粉をつけて、180℃の油で揚げる。



2025年は立春が2月3日(月)であるため、節分の日が2月2日(日)になります。
青井保育園では節分の特別給食を1日ずらして、2月3日(月)にすることにいたしました。

ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。



文責：栄養士