



ご入園、ご進級おめでとうございます。4月になり、子ども達は期待いっぱいに胸をふくらませていることと思います。保育園での生活は、わくわくドキドキ！新しい体験がいっぱいですね。

今月は「**保育園の給食・おやつ**」についてご紹介します。

## <献立や行事食について>

味付けは薄味とし、だしは「いりこ・昆布・かつお節」からとり、食材本来の味を大切にして調理しています。旬の食材を取り入れ、四季を感じられるような献立にしています。

週に1日、白米ではなく栄養価の高い6分つき米を取り入れ、しっかり噛む習慣を身に付けています。

行事食では、お雑煮・七草粥・節分の巻き寿司等を取り入れ、日本特有の文化を伝えていきます。

その他にも、昨年度は月に1回、日本の郷土料理 Day を設け、沖縄県のゴーヤチャンプルや山形県の芋煮を楽しみました。今年度は、世界の料理 Day を設けます。お楽しみに♪

## <毎日飲むお茶はどんなの？>

一年中ほうじ茶を使用しています。ほうじ茶は色々あるお茶の中で1番カフェインの含有量が少ないので、小さなお友達でも安心して飲めるお茶です。



## <どんな食器をつかっているの？>

食器は割れにくい強化磁器食器を使用しています。手の大きさや持つ力を考慮し、0歳から2歳児用と3歳から5歳児用のお皿を変え、食事をしています。3歳児からは、自分で食器を持ち食べる力を育むため、茶碗+主菜皿+副菜皿+片手マグを使用しています。



## <3時のおやつについて>

火曜日と土曜日を除き、手作りおやつを提供しています。パンを使ったものやゼリー・クッキー・パウンドケーキ等です。

おやつに使用する材料は、トランス脂肪酸の多いマーガリンではなく、バターを使用しています。ホットケーキミックス・ベーキングパウダーはアルミフリーのものを使用していますので、ご安心ください。市販のお菓子は、合成着色料・合成保存料・化学調味料などを使用せずに作られている健康志向菓子の株式会社サンコーのものを使用しています。

## <食の安全性>

- 米 ⇒国内産のものを使用
- パン ⇒ファミリーより納入
- 野菜 ⇒坦英未来店（垂水市内）より、新鮮なものを納入
- 肉 ⇒あとべ肉店より納入
- 魚 ⇒大阪神戸冷蔵株式会社より納入



## <食育・栽培・クッキング>



各クラス年齢に合わせ、食材に触れたり、栽培収穫・クッキングを行っています。3～5歳児クラスには、月に1回、給食を食べる前に食育の時間を設けています。季節の食材や行事食についてお話をしています。

子ども達自身が育てた野菜を収穫し、調理することで、食材や料理に興味をもち、食べる楽しさを感じてくれています。

## <給食室からのコメント>



日本には四季があり、旬の野菜や行事に囲まれ、美味しくごはんを食べられる私達は幸せですね。「食」は人を良くするという文字で成り立ち、「食べることは、生きること」です。保育園でも、毎日の給食やクッキング、栽培、食育を通じて、食べる楽しさを伝え、心も身体も温まる食事を提供していきたいと思えます。

なにかあれば、お気軽にご相談ください。



## 4月の世界料理 今月は「韓国料理」です。

<メニュー>

ビビンバ丼 ティギム(天ぷら) ブロッコリーのナムル わかめスープ バナナ

韓国料理は「良い食べ物は、良い薬となり良い体を作る」という「薬食同源」が根付いています。食を重要視している韓国の食卓には、ご飯、スープ、メイン料理、おかず、キムチが必ず並び、バランスの良い食事になっています。また、ニンニクやネギ、生姜などの香味野菜がたくさん使われる為、韓国料理はスタミナ料理とも言われています。

## ～レシピの紹介～「ビビンバ丼」



保育園のビビンバは具を混ぜて作ります。子ども達に人気メニューです♪

<材料> (4人分)

<作り方>

- |        |       |                                 |
|--------|-------|---------------------------------|
| ごはん    | 茶碗 4杯 | ①ほうれん草は5cm位に切り、下茹でをして水気を絞っておく。  |
| 合ミンチ   | 150g  | ②人参は千切りにする。                     |
| ほうれん草  | 1束    | ③フライパンに油をひき、合ミンチを炒める。肉に火が通ったら   |
| 人参     | 1本    | ②の人参を入れ炒める。                     |
| もやし    | 1袋    | ④人参が少ししんなりしてきたら、①のほうれん草ともやしを入れて |
| 調味料    |       | さらに炒める。                         |
| 砂糖、醤油  |       | ⑤全体的に混ぜたら、醤油大さじ2、砂糖大さじ2を入れて炒める。 |
| ごま油、ごま |       | 味を調節し、ごまごま油をお好みの量をいれる。          |
|        |       | ⑥ご飯の上のにのせて、出来上がり。               |

お好みで、温泉卵・半熟目玉焼きやコチュジャンを添えても美味しいですよ。