



## 給食だより 4月

幼保連携型認定こども園  
やまびこ保育園

### \* 新年度になりました \*

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境に不安を感じることもあるかもしれませんが、おいしい給食で子どもたちを迎え、毎日楽しみに登園してもらえるように心を込めて給食を作っていきます。

### \* 朝ごはんを食べよう \*

朝ごはんはエネルギー不足の体を起こすためにとても重要です。朝ごはんを食べる事で体温が上がり、脳や体が起きて、一日を元気に過ごすことができます。また1回の食事でたくさんの量を食べる事ができない子どもにとって、朝ごはんは大切な栄養源です。保育園へ来てお友達や先生とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べてくださいね。

### \* 簡単朝ごはん \*

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギーの源である米飯食がおすすめです。具たくさんのスープや味噌汁におにぎりだけでも十分です。前日に具材を切っておき、朝に火を入れて味を調えるだけにすると簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も汚れず、洗い物も少なくて済みます。パン食だけでなく、少し時間があるときは米飯食を朝ごはんにしてみてください。

### \* 保育園の給食・おやつについて \*

**献立:** 味は薄味、だしは「かたくちいわし(国産)」を中心にとり、食材本来の味を大切にしています。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。

また日本特有の文化を伝えていくために、いろいろな行事食を献立に取り入れていきます。去年度に引き続き、日本の郷土料理を今年度も月1回献立にいれています。

**お茶:** ほうじ茶を使用しています。ほうじ茶はいろいろあるお茶の中で1番カフェインの含量が少ないので、小さい子どもでも安心して飲めるお茶です。

**食器:** 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歳児と1歳児用、2歳児用、3歳児から5歳児用でお皿を変え、食事をしています。また、3歳児から5歳児には幼児向けのはさみやすいお箸を使用しています。

**おやつ:** 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、パウンドケーキなどです。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を使用しています。

**食育:** 0歳から2歳児は給食見本や食材見本を見るなどして、食材に興味を示し、触れる機会を持っています。3歳児から5歳児は野菜の栽培、収穫、クッキングを行ったりしています。また、月に1回給食を食べる前に食育の時間を設けています。季節の食材や栄養、行事食、マナーなどについてお話しています。

### \* 給食室から \*

保育園の給食は食材の固さや量、食物アレルギーの有無についてなど細やかな配慮をして子どもたちの成長に必要な栄養をバランスよく摂取できるように工夫した給食を提供していきます。食育では、食についての興味関心がたくさん持てるように関わっていき、食べ物の大切さや食べる楽しさを伝えていきたいです。

保護者の方も食について何かありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

### \* 今月の郷土料理(山口県) \*

#### < 大平(おおひら) >

(由来)

野菜や鶏肉、山菜などをたくさん入れて作る汁気の多い煮物で、盛り付ける器に「大きな平たい椀」が使われることから「大平(おおひら)」と呼ばれるようになりました。祝膳に欠かせない郷土料理と言われています。20人~30人分の大平を作るのは力仕事であったため、具材を煮るのは男性の役目だったと言われています。

#### < 材料 > (2人分)

鶏肉	50g	れん根	80g	里芋	200g
干し椎茸(乾)	5g	ごぼう	30g	人参	50g
こんにゃく	1/3枚	うすあげ	1/2枚	高野豆腐	1/2枚

(調味料)

砂糖	小さじ2	料理酒	小さじ1	醤油	大さじ3
みりん	大さじ1	オリーブ油	大さじ1		

#### < 作り方 >

- ① 人参、れん根と里芋は皮をむき、乱切りにする。
- ② 干し椎茸は水で戻し、石突を取り、乱切りにする。
- ③ ごぼうは皮をこそいで乱切りにし、水に浸す。
- ④ こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ うすあげは短冊切りにする。
- ⑥ 高野豆腐は水で戻し、1cm角に切る。
- ⑦ 鶏肉は細切りにする。
- ⑧ 鍋にオリーブ油を入れ、鶏肉を炒めて、砂糖と醤油、料理酒とみりんを入れる。
- ⑨ ⑧にごぼう、人参、れん根、椎茸、こんにゃく、里芋、うすあげ、高野豆腐を入れて炒める。
- ⑩ かぶるぐらいの水を入れて煮る。
- ⑪ アクを取りながら材料が柔らかくなるまで煮てできあがり。

今月の食育は15日(月)から19日(金)の予定です。