



たべるのだ～いすき



令和6年4月 世田谷区子ども・若者部保育課
編集：栄養士業務連絡会

暖かな春風に包まれ、新年度がスタートしました。「たべるのだ～いすき」は、区立保育園の栄養士が「食」に関する様々な情報をお知らせしているお便りです。今月号は、「保育園の給食」についてお知らせします。

保育園のおいしい給食



保育園生活の中で、子どもたちが楽しみにしていることの1つが給食です。給食を作っている時のいい香りに誘われて「今日の給食なあに？」と調理室に聞きに来る子、担任の先生と一緒に「作っているところを見にいこう！」と顔を覗かせてくれたりなど、よく見られる日常の光景があります。

～ 給食が出来るまで ～こんなことに気をつけながら作っています～

☆食材は、原則当日納品してもらいます。

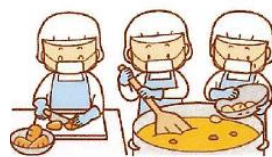
納品時には、不良品がないことなどを確認しています。

☆食材は、十分に洗浄、消毒し、加熱調理後は、中心温度の測定と記録をしています。

☆子どもの成長に合わせて、食材の切り方や硬さを工夫しています。

☆調理器具や食器は十分に洗浄・消毒し、衛生面に気を付けて作業しています。

☆出来上がった給食は、子どもたちへ提供する前に、施設長が味付けや異物の混入の有無やアレルギー対応確認のために検食を行っています。



～美味しい給食作りのために心掛けていること～



保育園の給食は、出汁（だし）を大切にしています。うす味で素材のうまみを感じてもらうために、出汁のうまみを最大限利用するようにしています。

清汁や、スープは昆布と鰹節、みそ汁は煮干しを使用して、しっかりうまみのある出汁をとっています。
シチューやカレー類は野菜と鶏ガラも使用して、出汁をとっています。



カレーやシチューに使用するルーは、小麦粉・バター・サラダ油を炒めて、ルーを作ります。サラダのドレッシングも塩・酢・サラダ油で手作りです。

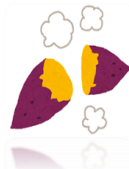
砂糖はミネラル類を多く含んでいるきび砂糖を主に使用しています。



おやつは基本的には手作りを中心に考え、おにぎり、麺類、ケーキ、素材の味を感じる焼き芋など種類も豊富です。また、米粉を利用したおやつなども取り入れています。



ケーキはケーキミックス等の市販品ではなく、小麦粉や米粉、バターなどを使用して甘さも控えめになるように工夫しています。



～朝ごはんは、1日の元気の源です～



朝、気持ちよく目覚め、楽しく食べて、よく遊び、夜はぐっすり眠るという望ましい生活リズムで過ごしたいですね。そのポイントは「朝ごはん」です。

朝ごはんをしっかりと食べて、身体を目覚めさせるスイッチを入れ、体内時計を整え、生活リズムを整えることにつなげていきましょう。



★ 朝 ご は ん の 役 割 ★

<p>体温が上がる</p>	<p>体や脳の エネルギーになる</p>	<p>脳の働きを活発に する</p>	<p>排便を促す</p>
---------------	--------------------------	------------------------	--------------

- 1、体温を上げる・・・寝ている間に下がった体温を上げることにつながります。朝ごはんを食べないと眠くなったり、あくびが出たりして元気に活動することができません。
- 2、エネルギーになる・・・特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、体を動かすエネルギーとなるので、元気に活動するために大切です。
- 3、お腹の調子を整える・・・朝ごはんを食べることで、胃腸が目覚め、排便を促します。

体の小さな子どもたちですが、たくさんのエネルギーを必要としています。でも1度に食べられる食事量は少ないため、3回の食事とおやつに分けて必要な栄養素をとっています。

朝ごはんを食べないと集中力が欠けたり、疲れやすかったり、イライラしたりします。保育園で元気に過ごせるように、ぜひ！朝ごはんを食べてから登園しましょう。



保育園のメニューから、朝ごはんの1品にいかがですか？

～ミートサンドパン～（材料は子ども4人分です）

サラダ油	小さじ 1/2		
たまねぎ(みじん切)	1/6 こ		
豚ひき肉	60 g		
マッシュルーム缶(みじん切)	10 g		
パン粉 大さじ1	ドッグパン	4 個	
ケチャップ 大さじ2	キャベツ	適宜	

- ①サラダ油でたまねぎ、ひき肉を炒める。マッシュルーム、パン粉を加えて、さらに炒め、ケチャップで調味する。
 - ②パンに切れ目を入れ、千切りのキャベツを挟み、①の具を挟む。
- 保育園では「スナッピージョー」と呼んでいます

献立表の表記が一部変更になります。

献立表				世田谷区子ども・若者部保育課	
材料名(朝食・3時おやつ)				栄養価	
ストロング	パワー	ヘルシー	その他	エネルギー	514 kcal
牛乳、豆腐、調整豆乳、ツナ缶(油、さく)	米、米粉、きび砂糖、パルメザン、めんどう、サラダ油、粉糖	キャベツ、たまご、いも、りんご、りんご、コーン缶、あつば、きんぴら、干しいい、豆	餅、しょうゆ、醤油、ベーキングパウダー、だし用こんぶ、だし用かつお節、抹茶	糖質	17.8 g
				食塩	2.2 g

献立表				世田谷区子ども・若者部保育課	
材料名(朝食・3時おやつ)				栄養価	
ストロング	パワー	ヘルシー	その他	エネルギー	504 kcal
牛乳、豆腐、調整豆乳、みそ	じゃがいも、米、米粉、きび砂糖、パルメザン、めんどう、だし用こんぶ、だし用かつお節	いも、たまご、餅、ベーキングパウダー、だし用こんぶ、だし用リンピース(冷凍)	しょうゆ、醤油、めんどう、こまごま、グ	糖質	15.6 g
				食塩相当量	1.4 g

食塩から食塩相当量という表示になります。

ホームページ「保育園食育ステーション」

ごらんください！



献立表や給食の好評レシピ、離乳食情報や各園で取り組んでいる様々な食育、食事に関するQ&A等々を掲載しています。