

給食便り

2023年度4月20日 どんぐり保育園給食室

新年度が始まり4月も後半になりました。給食の時間、進級した子どもたちは、お兄さんお姉さんになった喜びと共に苦手な食べ物も頑張っている姿があります。新入園の子どもたちは、初めての環境で初めて食べる給食。慣れるまでは食が進まないこともあるかもしれませんが、日ごとに食べられる量が増え、給食が楽しみになってくれるようサポートしていきたいと思えます。

今年度も子ども達の“おいしい！”の言葉をたくさんもらえるよう給食を作っていきます。一年間よろしくお願ひします。

給食で大切にしていること

毎日、子どもたちが食べている給食は、こだわりを持って提供しています。

① 安心安全な食材の提供

国産の食材や素材を中心に使用し、バナナなど国産が手に入らない食材は、農薬を使用していないものを選別して使用。ハムやベーコンは、無塩せき(発色剤)を使用していないものを選別して使用。

② 旬の野菜を使った給食

子どもたちに“日本独特の旬を味あわせたい”という思いから、食材の一番おいしい時期に合わせて献立に取り入れています。また、畑の収穫物も給食で提供することがあります。

③ 手作りにこだわった給食

魚や肉の漬けタレから、カレールー・サラダのドレッシングと様々なものを手作りし、子どもたちの味覚にあった味付けの献立を提供しています。おやつもおにぎり・蒸しパン・ケーキ等手作りしています。

④ 和食中心の給食

日本の無形文化財と言われている“和食”は、ごはん・汁物・おかずとバランスよく整った伝統的な食文化です。洋食文化が入ってきたことにより、日本人の生活習慣病が増えた一因にもなっています。子どものころから、“だし”のやさしい味わいになれ、将来的に健康な生活を送れる基盤になることを願っています。給食室では、朝一番で、たっぷりのかつお節で“だし”をとる作業から一日が始まります。

⑤ 子どもの発達に合わせた食事の提供

保育園には、0歳児から5歳児までの幅広い年齢の子どもたちが生活しています。給食では、「離乳食」「乳児食」「幼児食」と3種類の食事を提供しています。野菜の軟らかさ・食材の形状・お皿の種類などを変えて提供しています。帰りの際、ぜひ見本をみて参考にしてください。

～今月の野菜～

春キャベツ … 軟らかくて甘い、今が旬の野菜です。

コールスローレシピ

キャベツ	1/5 玉(200g くらい)
人参	1/4 本(60g くらい)
コーン	40g
マヨネーズ	大 1.1/2
酢	小 1
砂糖	小 1.1/2
塩	小 1/4

- ①キャベツ→短めの線切り(茹でる又は電子レンジで加熱)
人参→短めの線切り(同上)
- ②調味料を混ぜておく
- ③①の水を絞る、②で和えて味を調える

