



# 4月給食だより



令和5年4月3日発行  
社会福祉法人悠晴  
大島なかよし保育園 栄養士

ご入園、ご進級おめでとうございます。

給食室では子どもたちの成長を支え、食に対し子どもたちが興味・関心を持てるような給食を心がけていきます。今年度も安心安全でおいしい給食を提供していきたいと思います。



## 給食について

- ・食材は江東区内や近隣区の信頼できる業者より納品された安全で新鮮なものを使用しています。
- ・出汁はかつお節から取り、素材の味を生かした給食、季節にあわせ、旬の食材を使用し季節感を味わえるような給食を心がけています。
- ・行事に合わせて、子どもたちが喜ぶ行事食を提供しています。
- ・その日の献立を玄関右側にあるサンプルケースに展示しています。

※サンプル量は5歳児の提供量です。ブログでも毎日アップしています。



## 給食レシピ～五平もち～

材料(3～4人分)

- ・ごはん 250g
- ・白みそ 10g
- ・砂糖 8g
- ・みりん 2g
- ・白すりごま 2.5g

作り方

- ① 米を炊き、あたたかいうちにごはんを潰す
- ② 潰したごはんを小判型に丸める
- ③ 白みそ・砂糖・みりん・白すりごまを火にかけ、タレを作る
- ④ タレを丸めたごはんに塗り、オーブンで焼き色がつくまで焼く



## 保育所での給食に慣れるために

- ＊ 初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。
- ＊ また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように保育士や給食職員で協力して進めていきたいと思っています。

## 3月食育集会

3月13日(月)に食育集会を行いました。今回のテーマは「大豆について」でした。

「大豆はどんな野菜が乾燥してできるでしょう?」「大豆を絞って固めるとどんな食べ物になるでしょう?」子どもたちに質問しながら一緒に考え、大豆は枝豆が乾燥してできること、大豆を絞って固めると豆腐になることを伝えました。他にも大豆には体を強くしてくれるたんぱく質が豊富に含まれていることや、豆腐以外の大豆の加工食品について伝えました。

集会後に、食育活動としてみそ汁の具材を子どもたちにほぐしたり、ちぎったりしてもらいました。かぜ組はしめじ、にじ・つき組は白菜、ほし組はこんにゃくに直接触れてもらいました。それぞれ匂いをかいだり、感触を楽しんだりする様子が見られました。

この日の給食は和え物にもやし、みそ汁にみそ、豆腐、油揚げ、おやつにきな粉と大豆製品をたっぷり使用したメニューでした。

