



# 4月給食だよ

令和6年4月1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。4月の給食は子ども達にとって食べやすいメニューを多く取り入れました。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境作りに努めてまいります。

## 大島なかよし保育園の給食

◎安全な給食を提供するため、適切な衛生管理のもと日々の給食作りを行っています。果物など非加熱で提供するものは、微酸性電解水で洗浄しています。その他の食材は全て加熱処理をし、温度管理を行っています。

◎食材は江東区内や近隣区の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。

◎かつお節や昆布で一からだし汁を取り、旬の食材を取り入れ、素材の味を活かしたおいしい給食作りを心がけています。

## 朝ごはんを食べましょう

朝食は一日の始まり、体にとって良いことがたくさんあります。

- 体温を上げることで体が活動的になります。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。



## 給食レシピ~ドライカレー~

【材料】子ども2人・大人2人分

◎豚ひき肉…150g

◎酒…小さじ1

▲玉葱…150g

▲にんじん…100g

▲ピーマン…1個(小)

▲マッシュルーム…20g

◎小麦粉…小さじ1/2

◎カレー粉…小さじ1/3

■ケチャップ…20g

■砂糖…小さじ1/2

■塩…小さじ1/4

■中濃ソース…小さじ1



【作り方】

- ① ▲の食材は全てみじん切りにする。
- ② 鍋に油を引いて、にんじんと玉葱をよく炒める。
- ③ 豚肉を加えて酒を振りカレー粉を2/3程度まぶし、ほくしながら加熱していく。※豚肉の脂がなくなるまでしっかり加熱しましょう。
- ④ ピーマン、マッシュルームも加えて炒める。馴染んだら、火を止めて小麦粉をふり入れてよく混ぜる。弱火で加熱しながらよく混ぜる。
- ⑤ ■の調味料と残りカレー粉を加えて、加熱する。
- ⑥ 味付けの調整が出来たら、炊き上がったご飯と一緒に盛り付けて完成。

## 食育集会『ちゃんちゃん焼きを作ろう』

今年度最後の食育集会では1歳児から5歳児の全員で“ちゃんちゃん焼き”を作りました。1歳児クラスは“しめじさき”、2歳児クラスは“キャベツちぎり”。3歳児クラスは“ピーマンの種取り”、4・5歳児クラスは“にんじんの型抜き”を担当しました。“ちゃんちゃん焼き”の仕上げはホットプレートで味噌だれをかけました。なかよし広場には鮭と野菜、味噌だれの香りが広がり、みんなで協力して完成したことに、とても喜んでいました。

食事中は自分達が調理をした食材を探し、普段野菜が苦手な子ども少しは食べてみようという姿が見られました。

