



4月給食だよ!

令和7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、体に取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。



食育集会『芋煮会をしよう』

年度最後の食育集会では保育園の子ども達全員で山形県の郷土料理“芋煮汁”を作りました。1 最後クラスでは「しめじさき」、2 歳児クラス「白菜ちぎり」を担当し、3 歳児はスプーンを使って「こんにやくちぎり」、4 歳児クラスでは「にんじんの型抜き」をしました。5 歳児クラスはピーラーや包丁を使って「大根の皮付き・いちょう切り」の調理を行いました。野菜が柔らかく煮えると、子ども達の目の前で味付けをして完成。食べる事をとても楽しみにしていました。おかわりもたくさんして、自分達で作った“芋煮汁”は格別の美味しさだったようです。



給食レシピ~鶏肉のごまだれ焼き~

【材料】子ども2人・大人2人分

◎鶏もも肉 50g…5切

▲味噌…10g

▲みりん…小さじ1

▲砂糖…小さじ1/4

▲酒…小さじ1

▲白すりごま…10g



【作り方】

- ① ▲の調理を全て混ぜ合わせる。
- ② 鶏もも肉を①の調味料に30分程度漬け込む。
- ③ オーブン180℃に予熱する。
鶏肉の皮目を上にして並べる。
- ④ オーブン180℃13分~加熱して完成。