

# 食育だより 4月号

鴨島中央認定こども園 給食室

## ❀ご入園・ご進級おめでとうございます❀

暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。新しい環境に慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、毎日を元気で楽しく過ごせるように、安全・安心でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事の時間ををもつことができるよう給食室一同努めていきたいと思っております。

本年度もよろしくお願いいたします。❀

## こども園の食事について

- 1) 和食を中心に洋風、中華風の料理をとり入れています。
- 2) 地産地消を目標に安全な食材、季節の旬の食材を使用しています。
- 3) だしは昆布、かつお節、煮干しなどの天然だしを使用しています。
- 4) 咀嚼力を育てるため、よく噛んで食べるものを取り入れています。
- 5) おやつは1・2歳児は午前と午後1回ずつ、3・4・5歳児は午後1回となります。
- 6) 給食のサンプル展示は正面玄関に展示していますので、降園の際はぜひご覧下さい。



## 鴨島中央認定こども園の栄養給与目標(2022年度)

|         | エネルギー   | たんぱく質       | 脂質          | カルシウム | 鉄分    | 塩分     |
|---------|---------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| 1・2歳児   | 466kcal | 15.6g~23.7g | 10.6g~15.6g | 217mg | 2.3mg | 1.5g未満 |
| 3・4・5歳児 | 574kcal | 18.7g~28.9g | 12.9g~19.2g | 259mg | 2.5mg | 1.8g未満 |

\* 1・2歳児は昼食と午前のおやつと午後のおやつを含めた目標量です。

\* 3・4・5歳児は昼食と午後のおやつ(2号児)を含めた目標量です。

## 4月食育目標～春の味覚を楽しもう～

春に旬を迎える春野菜。菜の花やたけのこ、春キャベツ、アスパラガス、さやえんどう、春にんじんなどがあり、軟らかくてみずみずしいのが特徴です。独特の苦味やえぐみを感じるものもありますが、実はこの苦味やえぐみがとても体にいいのです。冬の間落ちた新陳代謝を活性化してくれるほか、解毒や浄化などの働きがあります。もちろんビタミンなども豊富で、栄養もたっぷり。季節限定の貴重な春野菜を食卓にどんどん取り入れましょう。

## ❀こども園のおすすりメニュー❀

### 旬のたけのこを使って～たけのこ入り甘辛肉団子～

<材料 約30個分>

水煮たけのこ・・・150g  
豚挽肉・・・100g  
鶏挽肉・・・100g  
木綿豆腐・・・100g  
たまねぎ・・・100g  
にんじん・・・100g  
片栗粉・・・大さじ1  
パン粉・・・大さじ2  
卵・・・1個  
揚げ油・・・適量

<肉団子の作り方>

- ①木綿豆腐は水切りし、しっかり絞る。
- ②たけのこたまねぎとにんじんはみじん切りにする。  
(フードプロセッサーを使うと早いです。)
- ③ボールに①②、鶏挽肉、豚挽肉、片栗粉、パン粉、卵を入れ粘りがでるまで混ぜる。
- ④170℃くらいの揚げ油に③のたねを2本のスプーンを使いすくいながら直径2センチのボール型になるよう揚げていく。
- ⑤④の肉団子が表面に浮いて、きつね色に揚がってきたら火が通っているので油から引き上げる。
- ⑥できあがった肉団子に照り焼きソースをからめる。

<照り焼きソース作り方>

- ①鍋に調味料を入れ、加熱する。
- ②調味料が沸騰したら弱火にして、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

照り焼きソース

砂糖・・・大さじ2  
酒・・・大さじ2  
濃口醤油・・・大さじ2  
みりん・・・大さじ2  
水溶き片栗粉・・・小さじ1