

給食だより

2024 年秋号
鴨島ひかり乳幼児保育園

食欲の秋、スポーツの秋、外で体を動かすことが気持ちの良い季節になりました。たくさん体を動かし、お腹を空かせ秋のおいしいごはんや旬の食材を食べましょう。しかし朝夕と日中の気温差があり体調を崩しやすい季節です。規則正しい生活を心がけ体調管理に気をつけて過ごしましょう。

毎朝、きりん組では給食の簡単な説明をしていますが、うさぎ組の子どもたちにも給食に使用している食材をパネルを使用して説明しています。「この赤いのはパプリカっていうんだよ」「今日は鶏のお肉だよ」と話しながら、子どもたちが配られた給食を見て、実際に確認ができるようにしました。少しでも給食に興味を持ってもらえるよう今後も取り組んでいきます。

ある日のきりん組での様子です。おやつ時間に牛乳が苦手なお友達に「〇〇ちゃんがんばれ、〇〇ちゃんがんばれ」とみんなで声かけをする姿が見られました。牛乳が苦手な〇〇ちゃんはお友達に励まされ、牛乳を飲むことができました。その姿に先生や調理室の私たちも思わず拍手をしました。そのような光景が自然と見られ、子どもたちの成長や優しさを感じながら毎日給食作りをしています。



9月に実施した園のアンケートの中でレシピを知りたいという声をたくさんいただきました。園の子どもたちが食べている給食の中から野菜を使用したレシピを紹介します。分量はすべて子ども1人分です。ぜひ作ってみてください。



【ポークビーンズ】

豚もも肉	20g	じゃが芋	25g								
玉ねぎ	25g	人参	10g								
大豆(煮)	10g	トマト水煮缶	10g								
油	適量										
A	<table border="1"> <tr> <td>水</td> <td>30g</td> <td>トマトケチャップ</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>1g</td> <td>醤油</td> <td>1g</td> </tr> </table>			水	30g	トマトケチャップ	5g	砂糖	1g	醤油	1g
水	30g	トマトケチャップ	5g								
砂糖	1g	醤油	1g								

- ①豚もも肉は一口大に切る。じゃが芋、人参は1cm角の角切り、玉ねぎは食べやすいサイズに切る。トマト水煮缶のホール状のものは刻む。
- ②鍋に油をひき、①の野菜、豚肉を炒める
- ③Aの調味料を合わせたものを入れ、初め強火で煮立ってきたら、大豆(煮)を入れ弱火にして具材が柔らかくなるまで煮込む。

【肉かぼちゃ】

牛肉スライス	25g	かぼちゃ	20g
玉ねぎ	20g	人参	10g
生しいたけ	5g	油	適量
だし汁	30g	砂糖	1g
みりん	1g	醤油	2g

- ①かぼちゃ、人参は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにし油で炒める。
- ②①にだし汁を加え煮立ったら、アクを取り除き、砂糖、みりん、醤油を加え、おとし蓋をして、柔らかくなるまで煮る。
- ③火を止め味をしみ込ませればできあがり。

【カレーマーボー豆腐】

豚ミンチ	20g	木綿豆腐	30g
玉ねぎ	20g	人参	10g
生しいたけ	3g	油	適量
水	20g	カレールウ	3g

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ②豆腐は1.5cm角のさいの目に切る。
- ③鍋に油を熱し、①と豚ミンチを入れ炒める。
- ④水を加えひと煮立ちさせ、野菜が柔らかくなればカレールウを加えて煮る。
- ⑤木綿豆腐を加え5~6分煮れば完成です。

☆味噌味のマーボー豆腐も園では提供していますが、カレー味のマーボー豆腐は子どもたちに人気です。

【鶏肉の甘酢あんかけ】

鶏もも肉	30g	人参	10g
玉ねぎ	20g	ピーマン	5g
黄パプリカ	5g	赤パプリカ	5g
だし汁	30g	砂糖	1g
みりん	1g	醤油	2g
お酢	0.5g	片栗粉	1g

- ①鶏もも肉は一口大に切る。人参はいちよう切り、玉ねぎは薄切り、ピーマン、パプリカは千切りにする。
- ②鍋に油を熱し鶏もも肉を炒め色が変われば野菜を入れて炒める。だし汁を入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつければ出来上がりです。

☆鱈や鮭を焼いた上にあんをかけることで、パサパサして食べにくい魚も食べやすくなります。