

給食だより

4
April

2020年4月御殿山あゆみ保育園 栄養士 久井姫乃

♪ご入園・ご進級おめでとございます♪

少しずつ暖かくなり、春の訪れと共に新しいクラスがスタートしました。子ども達にとって、これから始まる保育園の生活が楽しく居心地の良いものとなりますよう、給食室もおいしく安全な給食作りで応援します。1年間どうぞよろしくお願い致します。

おいしく安全な給食を提供します

保育園の給食は、美味しく栄養価を満たすことはもちろん、子ども達の成長に合った食材の形状で提供・配膳することも大切にしています。年齢別に注意しているポイントをご紹介します。



0歳～

丸呑みをして喉に詰まらないよう、粗キザミに切ります。野菜や果物をそのまま食べる場合は、皮が喉に引っかからないように剥いて、手づかみで食べられる大きさに切りそろえます。



1歳～

スプーンを使って食べやすいよう、すくいやすい大きさに切ります。切った後、食材そのものの形がわかるように整えてから盛り付けます。麺類は6センチ程度に切ります。



2歳～

果物の皮やヘタは手指を使う作業となるように極力そのまま提供します。繊維質のものや好き嫌いがわかる食材は食べやすいように切ります。麺類はフォークが使いやすいように10センチ程度に切ります。



3歳～

食材はお箸でつかめる大きさに切ります。ヨーグルトのフタやパンの袋は自分であけることができるように、つけたまま提供します。



4歳～

お肉や魚はお箸でつかめる大きさに切りますが、ほぼ大人と同じ形の物を提供します。最後にお皿に残った食材をお箸で食べられない場合はスプーンを使います。



5歳～

大人と同じ形で提供します。食べる量がぐんと増えるのでおかわりは多めに用意します。



春は豆類が旬を迎えます



豆類には良質のタンパク質が豊富に含まれています。

春に旬をむかえるえんどう豆。緑黄色野菜としての栄養と、豆類としての栄養を兼ね備えています。また、成長の段階で違った味わいが楽しめる野菜として知られています。ちなみに「豆苗」とは若採りしたえんどうの茎と葉のことです。



絹さや

地方によって「絹さや」と呼ぶ地域と「さやえんどう」と呼ぶ地域があります。中に豆ができる前のさやが柔らかい状態で収穫し、さやごと食べます。豆が大きくなってから収穫すると「グリーンピース」になります。シャキシャキとした食感が特徴です。和え物やサラダ、煮物や炒め物などに使えます。



スナップエンドウ

「さやえんどう」のシャキシャキした食感と、「グリーンピース」の豆の甘みを両方楽しみたいという要望に応じてアメリカで品種改良されたものです。導入された当初はスナックエンドウなどと、いろいろな名称で呼ばれていましたが、昭和58年に農林水産省が統一名称としてスナップエンドウと呼ぶことにしました。比較的新しい野菜ですが、手軽さと美味しさからサラダや炒め物に人気です。

保育園レシピ～手作りクッキー卵不使用～

<材料> 約40枚分

- ・バター 55g
- ・三温糖 40g
- ・小麦粉 100g

★バターは電子レンジでやわらかくしておく。
★小麦粉はふるっておく。

<作り方>

- ②バターと三温糖をボウルに入れ、泡だて器ですりませる。
- ③白っぽくなったらふるっておいた小麦粉を加えひとまとまりになるまで混ぜる。
- ④まとまったら棒状にして冷凍庫で冷やす。
- ⑤固まったら4mmくらいにカットし天板に並べる。180℃で8分焼いて完成!



卵を使っていないのでザクザクとした食感になります!