

2月 きゅうしょくだよい

聖隷のお保育園 2026年2月

2月3日は節分ですね。園でも、行事にちなんだ献立や食材を取り入れ、季節の移り変わりや食文化を伝えられる機会になれたらと考えています。寒さに負けずしっかり食べて、春を元気に迎えられよう、今月も安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

みんなで食べるとおいしいね！

楽しく食べてもらえるための取り組み

こどもの味覚は、成長とともに様々な経験をすることで豊かになり、美味しく食べられるメニューや食材が増えます。本能的な防御反応という理由で苦手な酸味や苦みも、徐々に受け入れられるようになるからです。これは、こどもの「生きる」を育むステップ。多様な味覚を身につけることは、将来の食生活を豊かにし、健康を守る土台になります。園で取り組んでいることをお知らせしますので参考にしていただけましたら幸いです。

ほんの少しのチャレンジ

「ちょっとだけ食べてみる？」と声をかける。食べられたら思いきり褒めると効果的！自信につながるようです。

絵本給食



絵本を読んでもらいながら、出てくる食材や料理を想像し、色々な料理に出会い、発見を楽しんでいます。

味を和らげる

苦みのある野菜は、しっかりと下茹でしてから、うま味のある食材（ツナ等）と一緒に調理することで、味が和らぎ食べやすくなります。



お料理で全国制覇



様々な食材や文化に気づく、知ることによって食に興味を持つきっかけになっていただけたらと思います。

見せる・伝える

「おいしい」と笑顔で食べる姿は、子どもにとっては安心感や意欲、興味関心を引き出すことに効果的。挑戦する大きな動機になります。



クッキング

苦手だと思っていた食材も、触ったり、切っている所を見たり、目の前で調理している所を見たりするだけで、不思議と「食べてみたい」という気持ちが芽生えます。

2歳児対象に行っている食育では「食を営む力」を支援



たまごサラダ作り



ごますり体験



あじさいゼリー作り



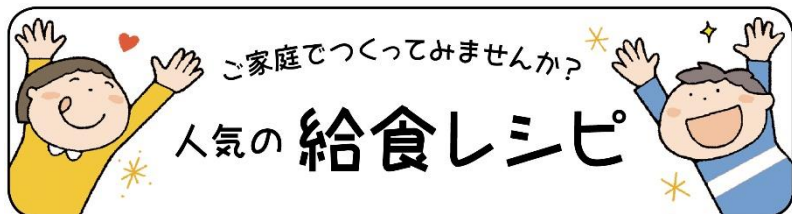
いろいろな味体験



夏野菜ピザ作り



さつまいも茶巾



園で人気の野菜を使用した献立を
紹介します。

野菜たっぷり冬麻婆



体を温める効果や免疫力アップ、風邪予防、腸内環境を整える効果が期待できる冬野菜がたっぷり。朝食の丼にもおすすめです。

材料	作りやすい分量
木綿豆腐	300 g (1 丁)
豚ひき肉	150 g
玉ねぎ	50 g
だいこん	50 g
白菜	50 g
ごま油	小さじ 1
生姜 (おろし)	少々
にんにく (おろし)	少々
水	120cc
みそ	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1
酒	大さじ 1/2
片栗粉	小さじ 2/3

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。豆腐は角切りに切ってさっと茹でてざるにあげておく。
- ② ごま油で、生姜とにんにく、豚ひき肉、①の野菜の順に炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら、予め合わせておいた水と調味料を加えて、①の豆腐を加えたら、5 分程度加熱する。
- ④ 最後に片栗粉は分量外の水で溶き、回しいれて全体を優しくかき混ぜてとろみをつける。
(とろみ加減はお好みで調整してください。)



魚のにんじんマヨ焼き



マヨネーズを加えることで、パサつきやすい魚がしっとり仕上がります。

材料	作りやすい分量
魚	4 切
油	小さじ 1
片栗粉	大さじ 1
マヨネーズ	大さじ 2
人参(すりおろし)	20 g

作り方

- ① 魚に油を絡ませておく。
 - ② オーブンは 180℃に予熱しておく。
 - ③ 人参はすりおろしてマヨネーズと混ぜておく。
 - ④ ①の魚に片栗粉をまぶし鉄板に並べたら、③をかける。
 - ⑤ オーブンでこんがりきれいな色になるまで焼く。
- ※オーブンの機種によって温度が変わるので、ご家庭に合った設定で魚の中心まで十分な加熱をお願いします。



もやしとにんじんのサラダ

材料	作りやすい分量
もやし	1 袋
にんじん	10 c m
乾燥カットわかめ	小さじ 1
ツナ缶	1 缶
酢	大さじ 1.5
砂糖	大さじ 1.5
しょうゆ	大さじ 1

作り方

- ① 乾燥カットわかめを水で戻して絞る。
 - ② にんじんは千切りまたは短冊に切っておく。
 - ③ にんじん、もやしをそれぞれ茹で、水気を切る。
 - ④ ツナは油を切る。
 - ⑤ 食材を合わせ、調味料と混ぜる。
- ※味は好みで加減してください

