

# 給食だより

令和5年5月 花山認定こども園



新しい生活のリズムにも慣れ、給食の時間もお友達と楽しそうに食べている姿が見られます。

北海道産の野菜も出回るようになりました。給食でも美味しい旬を味わいたいと思います。

 今月の献立のテーマ

「和食を中心に、主食・主菜・副菜を  
バランスよく食べよう」です。

## ★和食の基本『一汁二菜』

「主菜」は肉・魚・大豆製品などを使ったメインのおかず、「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。

「主食」のごはんを食べるために「一汁二菜」をそろえるのが和食の基本です。



給食も肉・魚・大豆製品がバランスよくなるように、「一汁二菜」で献立を作成しています。

## ★和食の特徴と良さ

### ①ごはんを中心とした健康食

ごはんは塩味がなく、色々な調理法、味付けと組み合わせて食べることができます。栄養的にも食べやすさの面から見ても万能です。



### ②おいしい出汁

和食の味わいの中で重要な役割の出汁。母乳の成分でもあり、昆布に含まれるうま味成分（グルタミン酸）は子どもにとって安心感を持てる味です。

### ③旬を大切に作る

食材に旬があるのは日本ならではの季節により移りかわる食材に注目して、会話をしたり、実際に食べたりすることは、子どもの食への関心を高めます。



## 水分補給について



幼児クラスではいつでも水分補給が出来るように、水飲み場にコップを用意して、戸外活動前後に水分補給をしています。乳児クラスでも、コップをたくさん用意して、適宜補給が出来るよう努めています。

# 子どものための「献立作り」

毎日の生活の中で、頭を悩ませる献立作り。献立を考える際のポイントを押さえ、献立作りの負担を減らして毎日の食事を楽しみましょう。

◎「一汁二菜」を基本とする

「主食」 ごはん、パン、麺

「汁物」 主菜・副菜の栄養素を補う

「主菜」 肉や魚など（たんぱく質）

「副菜」 野菜など（ビタミン・ミネラル・食物繊維）



◎食材を決める

子どもの成長に必要なたんぱく質源となる主菜を、曜日ごとに決めると偏りを防ぐことができます。次にそれにあつた副菜を決めるのがベストです♪

月  さかなの日	火  鶏肉の日	水  大豆製品の日	木  さかなの日
金  卵の日	土  牛肉 / 豚肉の日	日  大豆製品の日	

🍴🍴 今月のレシピ 🍴🍴

《カレイの香味焼き》 幼児4人分

《材料》

- ・カレイ 4切れ
- ・醤油 小さじ1と1/2
- ・生姜 小さじ2/3
- ・にんにく 小さじ1/2
- ・小麦粉 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・油 適量

《作り方》

- ① 生姜、にんにくはすりおろして醤油と混ぜて魚に漬けておく。(チューブでもOKです)
- ② 小麦粉、片栗粉を混ぜて①にまぶす。
- ③ フライパンやオーブンで油をひいて焼く。



お肉でも他の魚でも合う味付けです。  
みじんぎりのねぎを加えてもおい  
しくいただけます。

