

給食だより

令和7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。

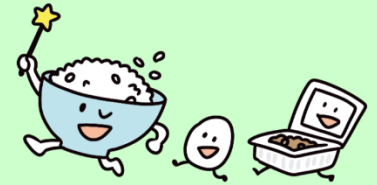
「主食」のごはんを食べるために「一汁二菜」をそろえるのが和食の基本です。



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旬を大切にする

食材に旬があるのは日本ならではのです。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います。乳児クラスでも、小さい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。

幼児クラスになったこくわ組の子ども達。給食では、大きくなった食器を自分で配膳しています。（昨年度末に食器を運ぶ練習をした成果か、丁寧に運んでいます！）



午後おやつでは、牛乳をパックで飲んでいきます。ストローを刺すことが難しく、最初は苦戦していましたが、自分で頑張る！と練習したおかげか、出来る子が増えています。

たくさん食べておかわりをする子もいて、たくましいなあと毎日の成長を感じています。



今月のレシピ



《豚肉のバーベキューソース》幼児5人分

《材料》

- ・豚ロース 200 g (1 人 40 g 計算です)
- ・ケチャップ 小さじ1
- ・中濃ソース 小さじ1 弱
- ・砂糖 小さじ1
- ・小麦粉 適量
- ・油 適量

《作り方》

- ① ケチャップ・ソース・砂糖を混ぜておく。
- ② 豚肉に①を漬けておく。
- ③ ②に小麦粉を薄くはたき、油をひいたフライパンで焦げないように注意して焼く。



園は薄切り肉を使用しています。0歳・1歳児は、噛みやすいように鶏肉を使用しています