


給食だより

令和6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。

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 🍴🍴

《ささみのピザ焼き》 幼児5人分

《材料》

- ・ ささみ 200g (1人40g計算です)
- ・ しお 少々
- ・ 小麦粉 大さじ1と1/2
- ・ 片栗粉 大さじ1と1/2
- ・ ケチャップ 小さじ2
- ・ チーズ 25g (ピザ用)
- ・ パセリ 適量
- ・ 油 適量

《作り方》

- ① ささみは開いて厚さを均一にし、塩を振っておく。
- ② 小麦粉と片栗粉を合わせたものを①にふるう。
- ③ ②にケチャップを塗り、チーズ・パセリをその上に飾る。オーブンで加熱して出来上がり♪

子ども用は、スティックに切ると噛みきりやすく食べやすいです。小さいお子さんはカットしてほぐすと食べやすいです。

