



平成30年4月
モモキッズ保育ルーム甲子園

*4月の目標*みんなで食べるとおいしいね！

ご入園、ご進級おめでとうございます。

保育園での新しい生活が始まりました。入園の子どもたち、保護者の皆さまもドキドキのスタートではないでしょうか。進級の子もたちは、新しいお友だちが増えてわくわくですね。保育園での生活で、お楽しみの一つに給食があります。たくさん食べて、ぐんぐん大きくなってもらえるとうれしく思います。

年間目標

- ① 食事の前に手を洗う
- ② よく噛んで食べる
- ③ いろいろな食べ物や味を体験する
- ④ 自分で上手に食べられるようになる



チャイルドハートの給食コンセプト

- ① 和食中心の一汁二菜の献立
- ② 卵は使用しない
- ③ 乳は、おやつの際に牛乳・R-1としてのみ提供する
- ④ 除去食を減らして、同じ給食をみんなで一緒に食べる機会を増やす
- ⑤ 出来る限り、国産の食材を使うようにする

チャイルドハートでは、和食中心の一汁二菜の給食を提供させていただきます。

国産の食材をたっぷり使い、和食を提供することは地産地消・自給率アップにつながります。



しかも、和食中心にすることで乳や卵を控えてもメニューに困らない献立となり、乳・卵アレルギーのあるお子さまも、みんなと同じものが食べることが出来ます。
そればかりでなく、食習慣のスタートラインである保育園生活の中で、ごはん・汁物・おかずの基本が身につくと、大きくなっても自然と栄養バランスの整った食事をとれる『食選力』が身につくのです。

また、園の給食は、一ヶ月毎日違う献立ですが、それを毎月繰り返していき、サイクルメニューを取り入れています。それはなぜかと言いますと、お子さまたちが「今日もおいしいものが食べられる!」と思えるようになるまでには、『反復摂取（繰り返し食べること）』が必要だからです。

*嗜好を獲得するために必要な食事の回数は・・・

- ・ 3歳未満児：3回程度の喫食
- ・ 3歳児以上：8回程度の喫食

といわれています。幼いほど、新しい味になれるのは早いですが、自己が出来上がっていくとともに、好き嫌いも現れてきます。

はじめは食べられなくても、何度も目にし、回りのお友だちが食べている様子を見て、口にすることで、安全でおいしいということを学習していくのです。

毎月同じような献立の繰り返しですが、旬の食材を取り入れたり、夏は麺料理、冬には煮込み料理を増やしたり、行事食やお楽しみ献立の日を作るなど飽きない工夫もしています。

なお、給食だよりでは、園での給食の様子や食育の話、お子さまに人気のレシピも紹介していく予定です。

一年間、給食を通しながら、お子さまをはじめ、ご家族の皆さまも健康になれるよう努めさせていただきます。



給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。



「給食を食べる」という体験を通して、よい「食習慣」が身に付くことを願い、毎日の給食を実施していきます。
一年間、どうぞよろしくお願いいたします。

献立作成 管理栄養士
ふじなか みずほ



4月27日のお楽しみ給食は、
ハートフルママ西宮北口園での人気メニュー
です！！

4月27日の給食とおやつのレシピを紹介
します♡

ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね♪

★大豆のキーマカレー★

<材料> (大人4人分)

- 大豆の水煮：100g
- 鶏ひき肉：120g
- しょうが(すりおろし)：小さじ1
- 油：小さじ1
- にんじん：80g
- たまねぎ：160g
- カレールウ：適宜
- ケチャップ：適宜

<作り方>

- ① 野菜は皮をむき、粗みじん切りにする。
- ② フライパンに油、しょうがを入れて炒める。
香りがたったら、ひき肉を入れ炒め、肉の色が変わってきたら①の野菜と大豆を加えて炒める。
- ③ 水を加えて(普通のカレーを作るより少なめに)煮、野菜が柔らかくなったら、カレールウとケチャップを加えて、弱火で10～15分煮る。

★具たくさんマカロニスープ★

<材料> (大人4人分)

- たまねぎ：160g
- にんじん：80g
- ブロッコリー：100g
- しめじ：80g
- 水：800g
- 豚ばら肉：160g
- マカロニ：20g
- 鶏がらスープ：大さじ1
- ごま油：小さじ1
- 白ごま：小さじ1

<作り方>

- ① 全ての野菜はよく洗い、1cm角に切る。
- ② 鍋に水と①の野菜を入れて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら豚肉も入れる。
- ④ 鶏がらスープで調味し、マカロニを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④にごま油・白ごまを加える。





★にんじんしりしり★

<材料> (大人4人分)

- にんじん：160g
- ツナ水煮缶：30g
- 塩：小さじ1/2
- 油：小さじ1
- かつおけずり粉：小さじ2/3
(↑あればいいです)

<作り方>

- ① にんじんは、2～3cmのせん切りにする。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、①を炒める。
- ③ にんじんがしんなりしてきたら、ツナを入れる。
- ④ ツナがよくほぐれたら、かつおけずり粉と塩を入れて調味する。

★ココア蒸しパン★

<材料> (大人4人分)

- 純ココア：大さじ1
- 薄力粉：160g
- ベーキングパウダー：大さじ1
- てんさい糖：大さじ5
- 無調整豆乳：120g
- 油：10g

<作り方>

- ① 粉類はふるって、材料を全部合わせてボウルにいい、しっかり混ぜる。
- ② フライパンに400ccの水を入れて、火にかける。
- ③ 紙カップに生地を流し入れ、それをシリコンケースやコップにいれて、フライパンに入れる。
- ④ ふたをして、15分蒸す。

今年度は、毎月、チャイルドハート&ハートフルママ、それぞれの保育園での人気メニューが『お楽しみ給食』として登場します。

レシピも紹介させていただきますので、また、ご家庭でも作ってみてくださいね♪



★来月(5月)は、さくら夙川園の人気メニューです！お楽しみに～！！★

献立作成 管理栄養士
ふじなか みずほ