



ぱくぱく通信【冬号】

～食育だよ～ 令和5年1月

認定こども園 徳力団地幼稚園
小規模保育園 ミミアンジュ

新しい年が始まりました。園も自園給食を開始して1年が経ちます。この間管理栄養士の先生、調理の先生方と保育職員とで、話し合ったり試行錯誤を重ねたりしながら“安全で美味しい給食”が提供出来るように日々努力してまいりました。保育室から『おいしい!』『おかわりください』という声が増え、給食室からは『残食が減ってきました』という声が聞かれると、『自園給食にして良かった!』…とお腹も心も満たされた気持ちになります。

今年も“皆が笑顔になれる給食”を目指して、スタッフ一同頑張ります!

おススメ…“だし”を活かした食事

“だし”とは、昆布やかつおぶしなどを煮出した汁のことです。水やお湯を使ううまみを引き出します。“だし”のうまみは和食の味の基本となります。

人には「甘味」「辛味」「苦味」「酸味」に加え「うま味」という味覚があり乳幼児期はこの「うま味」を育てていくとても大切な時期です。“だし”を使うことによって、少しの調味料で薄味でも美味しい味わいになります。出来るだけ調味料を控え「うま味」を味わえる調理法を工夫してみましょう。

【だしの取り方(基本)】

材料(3人分)

・水 600cc

・昆布 5cm角1枚

・かつお節 13g

① 昆布の表面を布巾で拭く

② 鍋に水と昆布を入れ、30分おく

③ ②を火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す

④ ③にかつお節を入れる 沸騰したら火を止める

⑤ かつお節が沈んだら、濾すなどして取り除く

昨年11月下旬～12月上旬にかけ5日間『給食試食会』を実施し、希望の保護者の方に参加していただきました。その際のアンケート結果を、抜粋して掲載させていただきます。概ねとても好評でした。ありがとうございました。

素材の甘味がしっかりと出ていて美味しかったです。家では食べない野菜も「今日〇〇食べたよ」と言っていて、スゴいなあと思います。

カレーは子どもの大好きな味そのものでした。具材も小さくカットしてあり、子どもが「食べやすい」と言っていたのが納得でした。

旬の野菜は美味しく栄養価もたっぷり!

デザートを楽しみに給食を食べている姿が目につきます。友だちや先生と食べるのは楽しいだろうなあと懐かしく感じました。お皿もかわいらしい絵で心が和みました。

“カレー”は子どもたちの給食ランキングでも、堂々1位でした!

日頃の給食の量がわかって良かったです。月に2回、同じメニューが出るのは食材などの関係もあるとは思いますが、もう少し工夫出来ないのかな、と思いました。

子どもが苦手な魚のメニューでしたが、ちょうど良い味付けで美味しかったです。全体の栄養バランスも良かったです。

月に2回同じメニューが出る場合があります。「この前食べて美味しかった!」「今日は少し食べてみよう」「お休みしていた日のメニューが食べられた」など…いろいろな良いことがありますので、今後も実施いたします。

園の畑に植えた、秋じゃが芋を収穫して、給食室へお届け。美味しい味噌汁になりました。



じゃが芋給食に入れてくださいー!