

5月 給食だより

2024年5月2日
 社会福祉法人尚徳福社会
 管理栄養士
 認定こども園よなごベアーズ
 園長 小原 美由紀

新年度も一か月が過ぎ、さわやかな風に暖かい日差しが心地よく感じられる季節になりました。今年度もおいしい給食を作りたいと思います。乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て「生きる基礎」を育みます。園では健康的な食事を「安全」に「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。

給食の栄養

子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食ではこの「基準」に合わせて献立を作成しています。

バランスよく摂取したい食材

- ・体を動かす基となるごはんなど(炭水化物)
- ・体を作る肉、魚、卵、大豆製品など(たんぱく質)
- ・体の調子を整える野菜、果物、きのこなど(ビタミン・ミネラル)

摂り過ぎに注意したい食材

- ・砂糖
- ・塩

献立作成で気を付けていること

- 幼児期の子どもが食べやすく安全な食材であること
- 季節を感じたり、色々な味を知ったりできるようにすること
- 緑、赤、黄を取り入れて見た目食欲がわく彩りになること



安全に配慮した給食

① 食中毒予防

子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。各工程で、決められた内容を実施し、記録しながら作業を行うことで安全性を高めています。



② 食材の食べやすい形状

食べ物による誤嚥や窒息の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因となることがあります。園では、食べやすい硬さ・大きさにし、安全に食べられるように丁寧に食事支援を行っています。



☆5月の献立より☆

【トリニータ丼】大人4人分

・鶏もも肉	400g
・食塩	少々
・酒	小さじ2
・すりおろしにんにく	1かけ
・片栗粉	大さじ2
・にら	1/3束
・にんじん	1/4本
・たまねぎ	1玉
・しょうゆ	大さじ1と1/2
・砂糖	小さじ2
・みりん	小さじ2
・酒	小さじ2
・すりおろし生姜	少々

- ① 細切れの鶏もも肉に食塩、酒、すりおろしにんにくをまぶし、片栗粉をまぶします。
 - ② ①をフライパンで炒めます。くっつきやすいフライパンにはあらかじめ油をひいておきます。しっかり火が通ったらお皿に移しておきます。
 - ③ 引き続き②のフライパンで干切りにした人参、玉ねぎを炒め、柔らかくなったならaの調味料を加えて短くカットしたニラ、②の鶏肉を加えて炒めます。
 - ④ 炒めているうちにとろみがついてきたら完成です。あつあつの白ご飯にのせていただきます。
- 法人内の保育園で大人気なメニューです。「鶏」とたっぶりの「ニラ」を使用していることがネーミングの由来になっています。