

## ～荻窪北保育園の給食紹介～

## 大切にしていること

乳幼児期は一生を健康に過ごす為の食習慣の基礎作りとなる大切な時期です。  
 好ましい食習慣を身につけ、心身共に健康な体を作る基礎を築く為の食事を考えて作っています。  
 ☆食事に関心を持ち、楽しく意欲的に食べられるようにする。  
 ☆機能の発達と自分で食べる意欲を育てることを大切に。  
 ☆食事を通していつ、何を、どのように食べたら健康に過ごせるかを経験し、身につける場とする。  
 ☆好ましい食習慣を身につける。

## こんなことを考えて作っています。

☆生まれてから6歳までの6年間は、一生のうちで心身の発達が目覚ましい時期です。歯の生え具合や食器具の扱い(手つまみ→スプーン→箸)、食の幅を広げていけるように、子供が食べやすい食事を作っています。

☆体にとってよい食品を選び、味、季節を考えた食事作りをしています。

- ①旬のものを使っています。(野菜、果物)
- ②国産、無添加、無農薬の食品を購入するよう努力しています。
- ③遺伝子組み換え食品は、使用していません。
- ④肉類は脂肪の少ないものを使用しています。
- ⑤調味料は、体に良いものを使用しています。(塩は天塩、砂糖は三温糖)
- ⑥特に注意している添加物:合成着色料、合成保存料、発色剤、結着補強剤、殺菌剤、酸化防止剤合成甘味料、品質保持剤、

☆子供の自立を助ける食器具を用意しています。

子供が実際に手にとる食器は陶器を使用し、発達に合わせて食器の種類を変えています。  
 またスプーン・フォーク・箸は発達に合わせて種類・大きさを変えています。

※0歳児のスプーン・幼児クラスは1人1人の様子を見て取り入れています。

ご家庭と連携して進めていけたらと思っています。

箸は4歳児クラスの中で取り入れ始め、5歳児クラスでは全員が箸を使うようになります。

## ご家庭にお願いしたいこと ☆朝ごはん☆

朝ごはんを食べないと体が温まらず、力が出ません。園での生活を楽しく過ごす為にも朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう。

**感覚器官がウォーミングアップ！  
 脳と体が目覚めます。**

## 簡単朝ごはんの工夫

- ・そのまま食べられるものを買っておく。  
 果物、ヨーグルト、市販の惣菜等  
 ひじきや切干し大根の煮物はご飯に混ぜて簡単混ぜご飯！  
 ポテトサラダはパンに挟んで簡単サンドイッチに！
- ・パターンを決めておく。  
 ①ご飯+野菜たっぷり味噌汁+納豆等  
 ②パン+野菜たっぷりスープ+ヨーグルトやチーズ等
- ・夕飯を活用する！おかずを多めに作ってアレンジ！  
 例えば…煮物→細かく刻んでご飯に混ぜる。  
 炒め物→炒め直して卵でとじる。



## 忙しい朝にもオススメ 『鮭茶漬け』

- ・ご飯
  - ・焼き鮭(鮭フレークでもOK)
  - ・白菜・人参・もやし等お好みの野菜  
(千切りにしてレンジで2~3分チンしておく)
  - ・鰹昆布だし
  - ・醤油/塩
- 1.前日に密閉容器にかつお節、昆布を入れて、冷蔵庫で保管しておく
  - 2.鍋に鰹昆布だし、チンした野菜を入れ、醤油、塩で味を整えたら完成

\*鮭以外にも、しらす、卵、梅干し、鶏そぼろ等も保育園では人気です♪  
 お茶漬けは、野菜もたんぱく質も摂れる上にさらっと食べられるのでオススメです☆★

保育園ではだしをしっかりと、素材の味をいかす食事を心がけています。

### <味噌汁作りに 煮干しだし>

保育園の味噌汁は煮干しと昆布を使用しています。  
煮干しは、そのままの状態を干したものであるため、うま味も魚の個性もストレートに出ます。味、香りともに強く、出汁にコクがあります。

#### <だしの取り方>

煮だしと水だしがあります。  
雑味が少なく、良質の出汁が取れるのは、水だしです。  
頭と腹わたからは苦味や雑味が出るので、下ごしらえとして取り除くと良いとされていますが、水だしの場合はそれらが出にくいので、取り除かず簡単に美味しい出汁が取れます。

- ①鍋やタッパーに煮干し、昆布(5cm長さ)、水を入れて一晩冷蔵庫に入れる。
  - ②煮干しと昆布を取りだし、出汁を使う。
- ★小さな容器で濃い目に出汁を取って、水を増して使います。
  - ★出汁がしっかりしていると、味噌を控えても美味しい味噌汁が出来ます。
  - ★大人の健康管理にも、手軽で美味しい煮干しの味噌汁、お試しください♪



### <和食の基本 鰹だし>

鰹だしは和食には欠かせません。  
体に良いとされている和食、子供達にも伝えていきたい味です♪

#### <だしの取り方>

- ①鍋に昆布(4~5cm長さ)・水を加えて火にかける。
  - ②沸騰直前に、鰹だしを加え火をとめる。
  - ③しばらく置いてから、出汁をこして使用する。
- ★まとめて取って、製氷器に入れれば使いたい分だけ取り出せます。

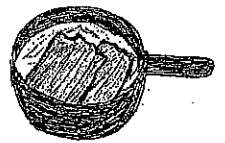


### <何かと便利・万能 昆布だし>

昆布は煮干し・鰹・干し椎茸と一緒に使用すると、それぞれの出汁の旨味が増します。  
前日に鍋や容器に昆布+水を加えて置けば、美味しい昆布だしが取れます。  
鰹だしや手つまみ野菜の含め煮に利用できます。

#### <時間がある時に…>

昆布を使いやすい大きさにカットしておくとお便利です♪



### <手つまみ食べの野菜の含め煮に 干し椎茸だし>

◎離乳食、1歳児食の手つまみ野菜もだしを使って、美味しく出来ます♪  
手つまみ食べはスプーンの前段階として、沢山経験させましょう。

保育園では野菜をコロコロ(1.5~2cm角)やスティック状に切り、昆布(2~3cm長さ)・干し椎茸水を入れて煮ます。前日の下準備もありません。  
干し椎茸の旨味や甘さで、野菜本来の味を伝えていきます。

#### <作り方>

- ①ご家庭にある野菜をコロコロ~スティック状に切ります。(コロコロの手つまみが上手につまめるようになってきたらスティック状にします。)
- ②鍋に野菜、昆布・干し椎茸(1~2個)・水を加えて煮ます。  
野菜がある程度柔らかくなったら、醤油をほんの少し加え、出来上がりです。

何かわからないことがあれば、いつでもお声掛け下さい!(^^)!