

# 食育だより 5月



令和6年度 幼児教育課

新年度が始まって1か月がたちました。新入児のお友達、保育園はいかがですか。新生活をスムーズに過ごすためには、規則正しい生活リズムを送ることが大切です。新しいスタートとともに、生活リズムも正しいリズムで！ まずは基本の3つを見直しましょう。

## 早起き



朝の光を浴びて早起きしましょう。

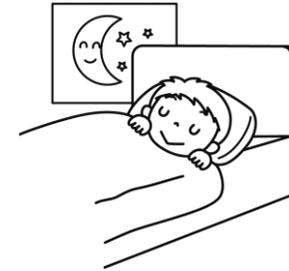
朝ごはんや着替えの時間を考えて、余裕を持って起きることができるとういんですね。

## 朝ごはん



朝食を食べることで体も脳も目覚めます。寝ている間に下がった体温を上げる朝食パワーで保育園での活動がスムーズになります。

## 早寝



早く起きて、昼間は体を使い、夜は早めにゆっくり眠ることが成長には欠かせません。テレビやゲームは遅くまでしないように気をつけましょう。



## 保育園の食事作り

今年度も子どもたちのために、安全でおいしい給食を作ります。



薄味を基本に、素材そのものの味を大切に、将来の体の基礎を作ります。

温度の確認・衛生的な作業を行って安心安全な給食作りをしています。



いろいろな食材・料理を知り、食に関心を持てるような献立を考えます。



愛情込めて作ります。たくさん食べて心も体も大きく成長してくださいね。

# お弁当作りのポイント



ウイナーなど加工品にもよく火を通してください。

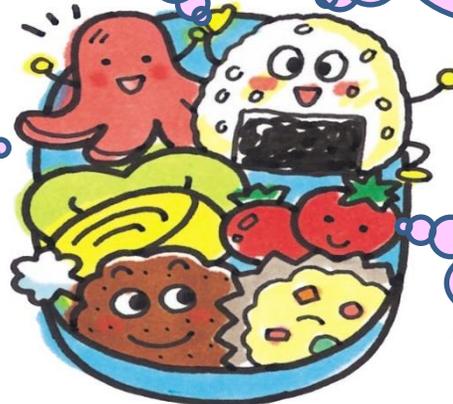
おにぎりは素手で握らないようにしましょう。

ラップで握ると衛生的です。

すごしやすい季節になりました。  
お弁当を持って外に出かけることも増えていませんか？  
気温が上がると食中毒も心配になってきます。  
衛生に気を付けながら、お弁当を作りましょう。



少し濃い目の味付けにすると腐敗防止にもなります。



野菜は水をよくきってから入れましょう。



## ～5月の給食レシピから～

### ☆魚のピザ焼き☆

<材料4人分>

- 白身魚・・・40g×4切れ
- 塩・こしょう・・・少々
- 白ワイン・・・小さじ1
- サラダ油・・・小さじ1
- 玉ねぎ・・・1/3こ
- 人参・・・1/8本
- ピーマン・・・小1こ
- ピザソース・・・大さじ2
- 溶けるチーズ・・・大さじ2

- ① 塩・こしょう・白ワインで白身魚に下味をつける。
- ② 玉ねぎ・人参・ピーマンは薄く切る。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、魚を焼く。  
野菜が苦手なお子さんは、焼いた魚を一旦皿に移します。フライパンで野菜をサッと炒め、ピザソースとからめてから魚の上ののせると食べやすいです。
- ④ ③の魚にピザソース・Bの野菜・溶けるチーズの順ののせ、蒸し焼きする。  
※給食では、オーブンで焼いています。

1人分 エネルギー 98kcal 食塩相当量 0.4g

### ☆アスパラサラダ☆

<材料4人分>

- アスパラ 3本
- キャベツ 大2～3枚
- 人参 1/8本
- きゅうり 1/5本
- 酢 小さじ1
- サラダ油 小さじ1
- 塩・こしょう 少々

- ① アスパラは、根元を2cm程度切る。根元部分は皮が固いので、根元だけピーラーで皮を薄くむき、斜切り。
- ② キャベツ・人参・きゅうりもアスパラに合わせて食べやすく切る。
- ③ アスパラを茹でる。  
※給食では、②も茹でます。
- ④ 酢・サラダ油・塩こしょうでドレッシングを作り、②③を和える。

調理員さんの関わる日は、「アスパラ」です。



1人分 エネルギー 20kcal 食塩相当量 0.2g

担当：幼児教育課保育総務係（内線 625） 水口