

# 給食だより



アップルナーサリー保育園

9月  
September



## ～嗜好調査結果報告～

今月は給食室の調理工夫を紹介していきます～

### <離乳食>

出汁をきかせて薄味に仕上げる。

野菜をよく煮込み繊維を柔らかくする。

### <幼児食>

魚の水分をしっかりふき取り、臭みをとってから調味液に漬ける。

オーブンで焼く肉料理は調味液に漬ける時間を長くし、しっかり味をしみこませる。

野菜は子どもの一口大にあわせて切る。

繊維の多い野菜は、繊維にそって小さく切る。(キャベツやゴボウ・大根など繊維にそって切ると柔らかく味が染み込みやすく、ピーマンは苦味が少なく食べやすいです。)

えぐみの多い野菜(ほうれん草・小松菜・ピーマン等)は下茹でしてから調理する。

野菜は、それぞれの硬さや色合いを見ながら茹でる。

茹でた野菜はしっかり絞り調味する。(味が薄まると食べなくなる為よく絞ります。)

※魚・肉や果物・野菜は各クラスに合わせて食べやすい大きさ(一口大)に切り提供しています。

園では、食べやすいように切り方を変えたり、味が薄まらないようによく絞ったり、美味しく食べてもらえるように調理しています。トロミのついた旨煮や野菜がたくさん入った中華丼・マーボー丼、主菜の味付けでは味噌炒めやケチャップ炒め・トマトの煮込み、副菜ではナムルや酢の物など甘じょっぱい味付けが野菜を使った料理でも人気です。

人気メニューは毎月給食だよりに掲載しておりますので、ぜひお試しください。



## ～防災の日・非常食について～



9月1日は防災の日です。園では火災・地震・津波・不審者など想定して、毎月避難訓練を行い、非常食の備蓄をしています。災害は予期せぬときにおこるものです。おうちでも急な災害に備えて避難方法の確認や防災グッズの点検をしておきましょう。

非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。災害時など、子どもは環境の変化により精神的に不安定になりやすいため、食べ慣れていない非常食だけでなく、食べ慣れたお菓子を常備しておくことも大切です。日常的に食べ慣れているお菓子を賞味期限が過ぎる前に買い替え備えましょう。



## ～保育園の人気野菜メニュー～

### ほうれん草と大根のナムル

<材料大人2人子ども2人分>

ほうれん草 2/3 袋(120g)

大根 1/6 本(120g)

人参 1/4 本(30g)

●しょう油 小さじ2

●砂糖 小さじ1

●酢 小さじ1/2

●いりごま 適量

●ごま油 小さじ1



<作り方>

- 1、大根・人参の皮をむき千切り。ほうれん草は小さめのざく切りにする。
- 2、それぞれ茹でて水切りする。
- 3、●を合わせて2に混ぜ味の調整をしたら出来上がり。

葉物野菜はアク抜きが欠かせません。アク抜きは茹でるのが基本です。大根や人参がおいしいアクセントになり食べやすく、ごま油の香りと甘酸っぱい味で給食でもよく食べてくれます。ナムルはもやしやキャベツ・チンゲン菜等の野菜に変更しても美味しく食べられます。ご家庭でもぜひお試しください。