



# しょくいくだより

令和7年4月号

北保育園



## ご入園、ご進級おめでとございます



新しいお友達を迎えて新年度がスタートしました。

乳幼児期は、一生を通じての食事における基礎をつくる重要な時期です。保育園では、子どもたちに必要な栄養を満たし、発達・成長に見合った調理法で食事を提供していきます。

今年度も、よろしくお願ひいたします。

### 4月目標：食事を楽しむ 野菜のふしぎに気づく子ども

#### 【給食がおいしくなる理由】

- 1 主食・主菜・副菜のそろったおいしさ**  
1汁2菜の組み合わせで、栄養的にも味的にもバランスのよい給食を提供します。
- 2 新鮮な食材のおいしさ**  
旬の食材は栄養価が高く、おいしさも格別。季節の様々な食材を積極的に取り入れています。
- 3 大量に作るおいしさ**  
たくさんの食材を大量に調理することで、うま味が凝縮し、特別なおいしさが引き出されます。
- 4 毎日出来立てのおいしさ**  
園では子どもたちの食べる時間に合わせて、温かい給食を提供しています。
- 5 出汁をベースにしたおいしさ**  
和食の「出汁」をベースにし、子どもたちにとって安心できる風味のメニューにしています。
- 6 咀嚼・嚥下機能に合わせたおいしさ**  
咀嚼・嚥下機能に合わせて、無理せずおいしく食事を楽しめるように、食べ物の大きさや、かたさを調整しています。



#### 旬の食材：グリーンピース



グリーンピースのたんぱく質は、米に少ないリジンという必須アミノ酸が豊富なところが特徴です。是非お米と一緒に食べてみてください。

#### ～簡単なレシピのご紹介～

##### グリーンピースごはん

(子ども2人分 大人2人分)

##### 〈材料〉

- ・米・・・2合
- ・昆布・・・3g
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・グリーンピース(さやつき)・・・100g
- ・茹で塩・・・適量

##### 〈作り方〉

- ① 洗った米を炊飯器の内釜に入れ、2合の目盛まで水を注ぐ。そのまま10分程おいて浸水させる。
- ② ②に昆布と塩を入れ炊飯する。
- ③ グリーンピースは、さやから豆を出し、塩を適量加えた湯で、2分ほど茹でる。ざるにあげる。
- ④ 炊きあがったごはんに、グリーンピースを混ぜ込んで出来上がり。

※コーンを混ぜても美味しいですよ！



保育園では、マヨネーズは卵不使用のものを使用いたします。

