



# しょくいくだより

令和 7 年 4 月  
社会福祉法人 国立保育会  
国立 保 育 園  
園 長 中澤 ゆう子  
調理担当 宮城・野間



## ご入園、ご進級おめでとうございます



新しいお友だちをむか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、子ども達に必要な栄養を満し、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、よろしくおねがいいたします。

### 4月の食育目標：「新しい環境の中で食事を楽しむ」

新しい環境で緊張している子どもたちでも食べやすいよう、カレーやナポリタン等の親しみやすいメニューになっています。徐々にお友だちや先生と食事を楽しんでもらえたらと思います。

### 【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

沢山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、暖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・嚥下機能にあわせて、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。是非お米と一緒に摂取してみてください。

#### ～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。