



# 給食だより

大泉町立保育園  
令和5年度  
春号

入園・進級おめでとうございます。

新しいお友達も増え、新しい教室でのスタートも始まりました。

子ども達も少しソワソワしますね。

楽しく元気よく遊んで、心も体も成長してくれることを、

給食担当も全面的に応援していきたいと思ひます。

「食べること」に興味をもってもらい、安全でおいしい給食を提供していきたいと思ひます。何でもご相談ください。



保育園の



## ドライカレー



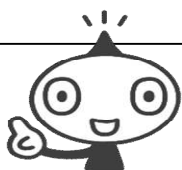
### 材料(4人分)

豚ひき肉	200g
生姜	1片
にんにく	1片
玉葱	1個
人参	1/2本
ピーマン	1個
レーズン	大さじ1
カレー粉	小さじ1
油	小さじ1
塩	少々
ソース	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
みりん	少々
醤油	少々

### 作り方

- ① 生姜、にんにく、玉葱、人参、ピーマン、レーズンをみじん切りにする。
- ② フライパンを熱して油をひき、生姜、にんにくを炒め、香りが出てきたら、豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ 豚ひき肉の色がかわってきたら、玉葱、人参を加えてさらに炒める。
- ④ 玉葱がしんなりしたら、ピーマン、レーズンを入れる。
- ⑤ Aで味を付け、中火で水分がなくなるまで炒めたらできあがり。  
(醤油やソースなどで味を調べてください。)

具の中にミックスビーンズやゆで大豆を入れると  
ビーンズドライカレーになります。  
多めに作って、パスタにしたり、ごはんにかけて  
チーズでドリアなどもおいしいですよ☺  
レーズンなども入っているので、甘味や深みが  
あっておいしいです。



## 保育園給食のQ&A

Q: 保育園のカレーがおいしいのは?

A: 保育園のカレーは市販のルーは使っていません。

材料は、薄力粉、マーガリン、ケチャップ、ソース、塩、醤油、みりん、カレー粉(パウダー)です。野菜と肉をにんにく、生姜で炒めて煮込みます。ルーは、薄力粉とマーガリンを合わせ、ダマにならないように少しずつ混ぜます。煮込んだ野菜と肉がやわらかくなったら、ルーを入れて焦げ付かないように煮込みます。ケチャップ、ソース、醤油、みりん、カレー粉、塩で味を調えます。カレー粉の量で辛さも調節できます。仕上げに、りんごのすりおろしも入っています。

Q: 「お湯かけ」って何ですか?

A: 保育園では、生で食べる野菜でも、衛生面や食べやすくするために「お湯かけ」をしています。

「お湯かけ」は、沸騰したお湯を切った野菜にかけ、野菜の水分を抜いて、塩分が少なくても味付けを入りやすくします。

「お湯かけ」が難しい場合は、沸騰したお湯に切った野菜を入れ、すぐにザルなどにあげて、水分を切ります。粗熱が取れたら、調味液で和えたり、サラダしてドレッシングをかけます。

ハムやカニカマなどもお湯をかけたり、湯がいてから和えています。トマトや果物にも、お湯をかけて表面の雑菌を取り除いて、清潔な使い捨て手袋を使い、調理をしています。

Q: よく食べる野菜の献立が知りたいのですが?

A: 保育園の副菜は、ほとんど野菜になります。市販のドレッシングも使っていません。煮たり、炒めたり、基本は味を薄めに出し汁を使ってうま味を感じるようにしています。出し汁には、煮干し、かつお節、昆布、干し椎茸のうま味を生かして薄味を心掛けています。保育園独自では、「カミカミ和え」があります。さきいかが入った人気の和え物です。大根、人参、きゅうり、さきいか、ごまの入った酢の物ですが、野菜の切り方をそろえていることで、口当たりよく違和感なく、噛んで食べられる献立です。子どもは歯が生えそろっていないので、噛むことが苦手な子も多いです。形がそろっていると噛みやすく食べやすくなります。和え物は、野菜に熱が入っているため、調味料もまろやかになります。

保育園給食での素朴な疑問が、昨年度の「食生活アンケート」でいくつか上がっていました。ちょっとしたヒントや子ども達が食べやすくなる調理法などをお答えします。

