



# 給食だより

大泉町立保育園  
令和6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、新たな環境での園生活ですが、毎日、驚きや発見ばかりかと思えます。子どもたちも日々、一生懸命、がんばっています。忙しい朝ですが、エネルギー不足にならないように必ず朝食などを食べてから、登園してください。

「食べること」に興味を持ってもらい「給食の時間が楽しみ」と思ってもらえるように、給食一同、がんばっていきます。このおたよりも年4回発信していきます。



## 保育園おすすめ

### 手作りカレー



#### 材料(4人分)

豚こま肉	200g
人参	1/2本
玉葱	大1個
じゃが芋	2個
油	大2
マーガリン	60g
小麦粉	100g
カレー粉	小1
生姜	10g
にんにく	1/2片
塩	小1
ケチャップ	30g
ソース	40g
醤油	小2
りんご	1/4個
水	4カップ

#### 作り方

- ① 人参はいちょう切り、玉葱はくし切り、じゃが芋はコロコロに切る。
- ② ルーを作る(やわらかくなったマーガリンに小麦粉を少しずつ混ぜ合わせる)
- ③ 鍋に油をしき、みじん切りにした生姜とにんにく豚肉を炒め、①の野菜とカレー粉と水、すりおろしりんごを入れてやわらかくなるまで煮込み、Aを加える。
- ④ ②で作ったルーを③の煮汁でのばす。
- ⑤ ③に④ののばしたルーを加えてとろみがつくまで、じっくり煮込む。
- ⑥ とろみが均一になったらできあがり。



保育園のカレーは市販のルーを使わず作っています。豚肉の代わりに鶏肉、ひき肉、大豆なども使えます。色々お試しください。

## 「保育園給食」について

### ☆給食の栄養

国の基準のエネルギー量や栄養素に合わせて献立を作成しています。

### ☆安全に配慮した給食

- ① 食中毒予防・・・子ども達に安全な給食を提供するため、国のガイドラインに沿った衛生管理をしています。職員の体調管理、調理室の衛生管理、温度管理、食材の品質管理等、記録しながら作業を行っています。
- ② 誤嚥予防・・・食べ物の形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」にも十分気をつけています。園では、食べ物の硬さや大きさにも注意して、安全に食べられるように食事支援を行っています。
  - ◎作るときは、安全に食べられる切り方、大きさ、やわらかく煮る、とろみをつけるなど行っています。
  - ◎食べるときは、正しい姿勢、水分をとりながら食べるなどを確認しながら声かけしています。

### ☆食べられるように配慮

- ①食体験の繰り返し  
繰り返し刺激されることで、食べるようになったり、友達の刺激によって、見たり、触れたりすることで食が進む事もあります。
- ②「うま味」「風味」の活用  
保育園は天然のだしを使っています。煮干し、昆布、かつお節など「だし」によっておいしく食べられるように工夫しています。
- ③空腹を感じるリズム  
おいしく食べるために、園では、体を十分動かして空腹を感じ給食の時間をむかえます。



### ☆食べやすさへの配慮

- ① 新鮮な食材  
子ども達の健康や安全のため、新鮮な食材を仕入れています。味覚が敏感な乳幼児期は、今後の食生活にも関わってきます。
- ② 成長段階に合わせた提供  
歯が生えそろそろ前で、噛む力が十分ではない子どもには成長に合わせた形態で提供しています。
- ③ 子どもの自立に合わせた支援  
食欲にもそれぞれのペースがあります。成長に合わせて自立心の向上も支援しています。

