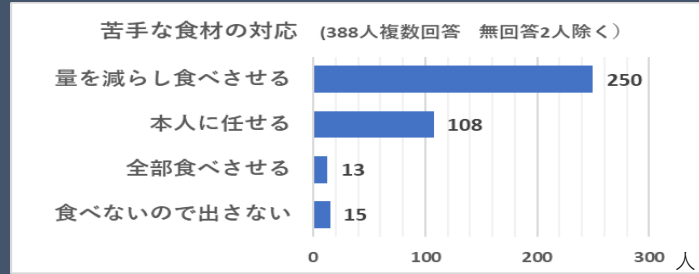


新型コロナウイルスの分類が5類となり、以前と同じ生活に戻りつつあります。

新入園児も保育園の日常が定着しつつあり、給食にも慣れてきたようです。

苦手な食材を食卓に出す？ 出さない？



令和4年度市内公立保育園 年中児アンケート388人 より

苦手な食材は「量を減らして食べさせる」という回答が過半数を占めました。多くのご家庭で苦手な食材も食卓に出し、慣れてほしいと願い、工夫しているようです。

小さなお子さんは食べ物の固さや食感（サクサクやグニャグニャ）味付け（すっぱい、にがい）などに敏感です。そのため食べ慣れているものに食感を似せる、味付けを替えるなど好みに近づけることで食べやすくなります。

園でも、家庭の様子を聞きながらお子さんの嗜好を探り、無理強いせず少しずつ勧めてまいります。

よくかんでたべよう

よく噛んで食べると唾液が出やすくなります。お子さんが食べるのが遅いと心配になる場合もありますが、食べにくい食材をゆっくり噛んでいる場合がありますので、急かせずに見守りましょう。

次の点に気を付けると一層スムーズに呑み込みやすくなります。

- ・口を湿らせてから食事をする。（食事中に水分をとるのは流し食べになるので避ける。また飲ませすぎると食事がとれなくなるので注意する。）
- ・野菜や肉など繊維のあるものは2cm未満の長さに切る。（野菜は軽くゆで、肉は細目に切るとなおい。）

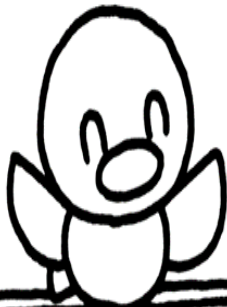
今月の給食の栄養価

【3歳以上児】副食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	377±10%	394
たんぱく質(g)	18~22	19.0
脂肪(g)	18未満	16.0
塩分(g)	1.7未満	1.7

【1-2歳児】昼食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	476±10%	520
たんぱく質(g)	17~21	20.0
脂肪(g)	16未満	15.3
塩分(g)	1.6未満	1.6

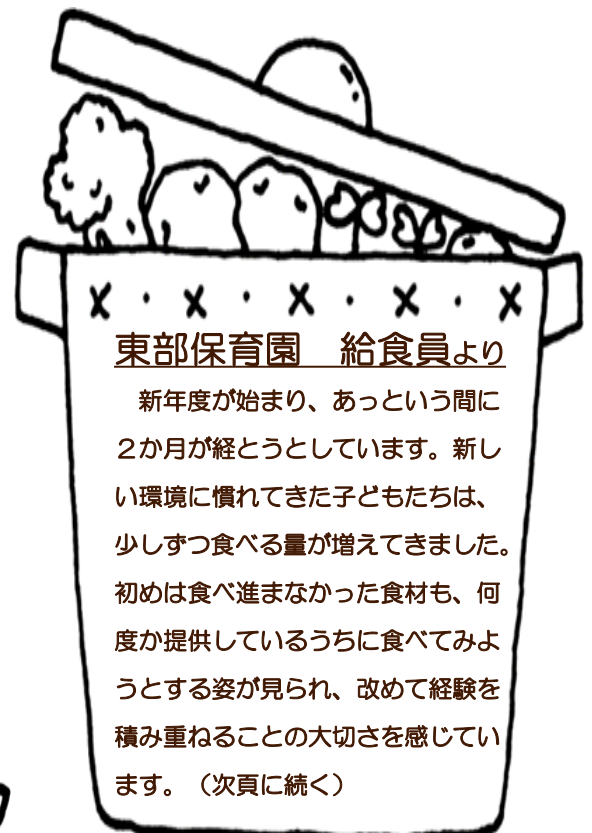


東部保育園と中丸子保育園の給食員にこのごろの園の様子を聞きました。

中丸子保育園 給食員より

新年度が始まってひと月以上過ぎました。新しい部屋、新しい担任の先生、新しい友達など今までとは違った環境に慣れてきた頃でしょうか。

最近は天気良くて外でたくさん遊び、その後の給食の時間・・・部屋を覗いてみると、3歳未満児は意欲的にお皿から口へおかずを運んでいる姿が、そして、3歳以上児では近くの友達とおしゃべりを楽しみながら、姿勢よくお皿を持って食べている様子が多く見られます。また、「先生、これ美味しい！明日も作って。」と私たちにニコニコしながら伝えてくれる子もいます。そんな子どもたちが楽しみにしている元気の源である給食を、安全なものとして提供しなければならぬと心に強く思う毎日です。



東部保育園 給食員より

新年度が始まり、あっという間に2か月が経とうとしています。新しい環境に慣れてきた子どもたちは、少しずつ食べる量が増えてきました。初めは食べ進まなかった食材も、何度か提供しているうちに食べてみようとする姿が見られ、改めて経験を積み重ねることの大切さを感じています。（次頁に続く）

今月の給食よりおすすめ

今月は、子どもたちに人気のタコライスを提供します。タコライスはどこの国の料理だろう?と思いがちですが、発祥は沖縄県です。園では御飯の上に千切りキャベツ、カレー粉やケチャップで味付けした挽肉などの具を乗せ、最後に細切りチーズを盛り付けます。カレー粉の量を調整すると辛みを抑えられます。御家庭では、千切りキャベツをレタスに変えて、お子さんに小さくちぎってもらうなど、一緒に料理をしておうち時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか。

東部保育園給食員

お肉は噛みちぎるのに苦戦しやすく、幼児期にはひき肉料理がおすすめです。保育園で作るシュウマイは「皮」を必要とせず片栗粉で代用しています。また、キャベツも一緒に蒸して柔らかく食べやすくしています。サラダは味噌汁のようにやわらかい野菜を使うことで食べやすくなります。みその風味は野菜の苦みを和らげます。

栄養士

◇タコライス

材 料	幼児1人分	大人4人分	＜作り方＞
サラダ油(炒め油)	1.5 g	7 g 小 _き 2弱	① にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。 ② トマトは1cmの角切りにする。 ③ キャベツは4cm長さのせん切りにしてゆで、流水で冷まして水けをよくきる。 ④ 鍋に油を熱し、①、ひき肉、②の順に炒めこしょうをふる。 ⑤ ④にAを入れて調味し、汁けがなくなるまで煮る。 ⑥ ご飯を皿に盛り、③、⑤、細切りチーズの順に盛り付ける。 ※ キャベツの代わりにレタスでもよい。 ※ 1人分の白飯は幼児110g、大人150～200gが目安です。
にんにく	0.5 g	2 g	
玉ねぎ	40 g	190 g	
豚ひき肉	40 g	190 g	
トマト	20 g	100 g	
こしょう	少々	少々	
ウスターソース	3 g	14 g 小 _き 2 ¹ / ₃	
ケチャップ	4.5 g	22 g 大 _き 1 ¹ / ₂ 強	
カレー粉	0.4 g	2 g 小 _き 1	
酒	2 g	10 g 小 _き 2	
しょうゆ	0.5 g	2.5 g 小 _き 1 ¹ / ₃ 強	
塩	0.1 g	0.5 g	
キャベツ	30 g	140 g	
プロセスチーズ(細切り)	10 g	50 g	
幼児1人分 エネルギー:175kcal たんぱく質:10.9g 脂質:10.3g カルシウム:93.1mg 塩分:0.9g 大人1人分 エネルギー:210kcal たんぱく質:13.0g 脂質:12.4g カルシウム:111.7mg 塩分:1.1g			

◇シュウマイ

材 料	幼児1人分	大人4人分	＜作り方＞
豚ひき肉	25 g	120 g	① 干しいたけは水でもどす。 ② むきえび、玉ねぎ、干しいたけはみじん切りにする。 ③ しょうがはすりおろし、汁をしぼる。 ④ キャベツは3cm長さの短冊切りにする。 ⑤ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、よく練る。 ⑥ ⑤を1人2個になるように丸め、まわりにかたくり粉をつけてグリーンピースを1粒のせる。 ⑦ キャベツを蒸し器にしいて塩をふり、⑥をのせて蒸気の上上がった蒸し器で15～20分ほど蒸す。 ※ キャベツは添えて盛り付ける。
むきえび	10 g	50 g	
玉ねぎ	20 g	100 g	
干しいたけ	0.5 g	2 g	
しょうが(汁)	0.1 g	0.5 g	
酒	1 g	5 g 小 _き 1	
水	3 g	15 g	
塩	0.1 g	0.5 g	
しょうゆ	1.8 g	9 g 大 _き 1 ¹ / ₂	
ごま油	1 g	5 g 小 _き 1強	
かたくり粉	4 g	20 g 大 _き 2強	
グリーンピース	1 g	5 g	
キャベツ	35 g	170 g	
塩	0.2 g	1 g 小 _き 1 ¹ / ₃	
幼児1人分 エネルギー:107kcal たんぱく質:7.7g 脂質:5.0g カルシウム:27.1mg 塩分:0.6g 大人1人分 エネルギー:128kcal たんぱく質:9.2g 脂質:6.0g カルシウム:32.5mg 塩分:0.7g			

◇みそ味サラダ

材 料	幼児1人分	大人4人分	＜作り方＞
キャベツ	40 g	200 g	① キャベツ、人参は細めの短冊切りにし、それぞれ熱湯にくぐらせて流水で冷まし、水けをきる。 ② コーン缶は汁をきる。 ③ ①、②に、混ぜ合わせたAを加えてあえる。
人参	10 g	50 g	
ホールコーン缶	5 g	25 g	
砂糖	0.8 g	4 g 小 _き 1強	
酢	3 g	14 g 大 _き 1弱	
みそ	2 g	10 g 小 _き 1 ² / ₃	
幼児1人分 エネルギー:25kcal たんぱく質:0.9g 脂質:0.2g カルシウム:22.2mg 塩分:0.3g 大人1人分 エネルギー:30kcal たんぱく質:1.1g 脂質:0.3g カルシウム:26.6mg 塩分:0.3g			