



April 令和6年度 あいゆう園 4月 きゅうしょくだより

入園・進級おめでとうございます



あいゆう園の給食について

安全面

- ・ HACCPに沿った衛生管理
- ・ 咀嚼・嚥下や消化吸収機能に配慮した食材の切り方
- ・ 出来たての食事を適時・適温提供

食育支援

- ・ 苦手な食べ物も先生やお友達と一緒に挑戦
- ・ 自ら食べる量をコントロールできるようにするための支援
- ・ 日本の食行事を取り入れた献立
- ・ 旬の食材・園でとれた食材の活用

栄養面

食事摂取基準、身体測定結果をもとにした栄養量の算出と献立の作成、定期的な見直し



おいしい野菜 『たけのこ』

豊富に含まれる栄養素：不溶性食物繊維、アミノ酸、カリウム
期待できる効能：高血圧症の予防、むくみの改善

《鮮度の良いたけのこの選び方》

- ・ 穂先は黄色いものを選びます。
穂先が日光に当たると黄色から緑色になり、この部分からえぐ味が出るため。
- ・ 根本のブツブツが白いもの。
赤黒くなったものは、固くえぐ味が出る。

《たけのこ入りの給食レシピ「筑前煮」》

あいゆう園では、毎年園長先生からいただいた「たけのこ」を給食に取り入れています。旬の時期は、汁物やカレーに入れています。今回紹介する筑前煮は根菜が多く、よく噛んで食べる練習になるメニューです。

～こども一人分量～

鶏コマ肉	20g
油	0.5g
♪たけのこ	6.5g
♪こんにゃく	5.0g
♪れんこん	5.0g
♪にんじん	7.5g
♪ごぼう	3.5g
★砂糖	1.0g
★醤油	1.7g
★料理酒	0.5g
★みりん	1.7g
★和風だし	0.3g
インゲン	1.0g

- ①♪の野菜は、小さめの乱切りにする。
ごぼうとれんこんはそれぞれ下茹でをする。
(たけのこは下茹で済のものを使用)
- ②インゲンは下茹でをして、輪切りにする。
- ③鶏肉を油で炒め、①の野菜を加える。全体に火が通るまで炒める。
- ④★の調味料と水をなべ底が焦げない程度に入れて煮込む。
- ⑤ほとんど汁気がなくなったら加熱終了。
- ⑥お皿に盛り付け、インゲンを散らす。

