



(令和5年5月19日発行) 牧之原市立保育園給食部会

〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食
(なんでも食べる子・楽しく食べる子)

〈5月の給食目標〉 給食に慣れよう

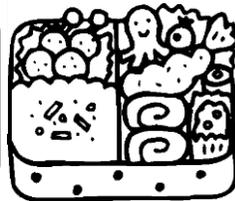
毎月19日は食育の日です

食育とは、健康な体と心を育て生涯にわたって生き生きと暮らす事ができるように、さまざまな経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を身につけることです。給食では、食育活動の一環として、行事食や旬の食べ物を通じて食文化を伝えています。

5月は、新茶の時期ですね。園では、お茶を使った給食や手作りおやつを提供します。毎日、その日の給食を展示しているので、お迎えの時に見てみてくださいね♪また、おうちで作ってみたい献立があれば、レシピをお渡しするので、保育士や給食職員に声をかけてください。

5月のおたよりのテーマ

◎お弁当を作るときの注意点◎



牧之原市の園では、毎月1回程度「お弁当の日」があります(夏場を除く)。保護者の方にとっては、忙しい朝にお弁当を作るのは大変かと思いますが、子どもたちはお弁当を楽しみにしています。次のことに気をつけて、楽しみながらお弁当作りを試みましょう。

💡 お弁当作りの工夫

★主食、副菜、主菜をそろえて、バランスばっちり♪

主食 (ごはん)	主菜 (肉や魚)
	副菜 (野菜)

★3. 2. 1弁当法★

3. 2. 1弁当法とは、お弁当を作るときに、主食(ごはん等)、副菜(野菜)、主菜(肉や魚、卵等)を3:2:1の割合で詰めると、栄養バランスが整いやすくなるというものです。

お弁当を作るときの参考にしてくださいね♪

💡 お弁当作り、ここに気をつけて！

★食中毒に気をつけましょう

- ① 生ものや、要冷蔵品は入れないようにしましょう。
- ② おにぎりを握るときは素手で触らず、ラップなどを使いましょう。
- ③ よく冷ましてからふたをしめましょう。



★のどに詰まりやすい食品に気をつけましょう

- ① 球体の食品(ミニトマト、巨峰、うずらの卵等)はカットして入れましょう。小さいお子さんは、入れるのをやめるのも手です。
- ② カップゼリーやこんにやくゼリー、球状のチーズ、枝豆は、入れないようにしましょう。

子ども達が安全に食べられるように、ご配慮をお願いします。





知っているようで知らない!?お茶の話

《おいしいお茶の淹れ方》

- ① 湯飲みにお湯を8分目ほど入れる。(70℃くらいが目安)
- ② お茶の葉を急須に入れる。
- ③ ①のお湯を急須に注ぎ、30～40秒待つ。
- ④ 湯のみに少量ずつまわし注ぎをして、濃さを均等にする。
最後の1滴まで絞りきるように注ぐ。(最後の1滴には、うまみが凝縮されているのでゴールドドリップと呼ばれているそうです。)

《お茶の効能》

① 体を元気にする

テアニン(甘味)、カテキン(渋み)の成分が、食中毒やがん予防をしてくれ、ビタミンCは、かぜの予防をしてくれます。

② 頭を元気にする

お茶に入っているカフェインには、目が覚める作用や勉強や運動の能力を高める効果があるといわれています。

③ 歯を元気にする

殺菌作用があるカテキンや歯を強くする作用があるフッ素が虫歯を防いでくれます。



レシピコーナー

こいのぼりライス(1合分 約大人2人分)

〈材料〉

- ・米…150g
- ・コンソメ…少々
- ・ケチャップ…小さじ1
- ・鶏もも肉…30g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・にんじん…1/4本
- ・マッシュルーム…1～2個分
- ・ピーマン…1個
- ・油…小さじ1
- ・ケチャップ…大さじ1強
- ・塩こしょう…少々
- ・卵…2個
- ・油…適量
- ・塩こしょう…少々

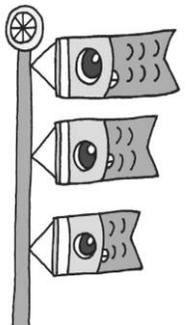
〈作り方〉

- ① 米をといでコンソメ、ケチャップを入れて1合の目盛りまで水を入れて炊く。
- ② 具材を全て大きめのみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひいて、鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマンの順に炒め、ケチャップを入れて塩こしょうをする。
- ④ 炊き上がった①に③を混ぜ込む。
- ⑤ 卵を溶きほぐし、塩こしょうをし、油をひいたフライパンに流し入れ、薄焼き卵を2枚作る。
- ⑥ ④のごはんの上に⑤の薄焼き卵をのせて、ケチャップでこいのぼりの模様を描く。

★デコレーションアイデア★

- ・フライドポテトとミニトマトを横に置いて支柱に
- ・うずらの卵を茹でて半分に切ったものや、ちくわを輪切りにして真ん中にグリーンピースを入れて目に

実際に園でやっているデコレーションの一部です。
各園でどうやったら可愛くできるか試行錯誤しています♪



お子さんと一緒においしいお茶を淹れてみましょう！

園では、給食やおやつの際に緑茶を飲んでいきます。(一部除く)

緑茶は、牧之原市の特産品です！

家庭でも食事の後に緑茶を飲んで元気になりましょう！