

給食だより 5月号



(令和8年5月19日発行) 牧之原市給食部会

〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食
〈5月の給食目標〉 給食に慣れよう

今月のテーマ
お弁当作りについて

お弁当作りの工夫

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ので、御協力をお願いします。

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。
お弁当を作るときに参考にしてくださいね♪



お弁当作りの注意点

★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 **球体の食品や噛み切れない食品は、窒息の恐れがあるので入れないようにしましょう。**お弁当に入れない食品については、コドモンの資料室に保存されている資料をご確認ください。
- ② **ソーセージは縦半分に切るようにしましょう。**たこさんウィンナーではなく、かにさんウィンナーにするのも良いですね。



お弁当に入れない食材が多くとても心苦しいですが、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。

※窒息事故防止対策は、「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のガイドライン(消費者庁)」を参考にしています。

今年も新茶の時期になりましたね。園では、美味しいお茶の淹れ方教室やお茶を使った献立を提供し、地域の特産品に親しんでいます。

〈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。
- ③①のお湯を急須に注ぎ、30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。



レシポコーナー ~5月~

納豆サラダ（幼児4人分）

〈材料〉

納豆	90g
きゅうり	60g
人参	30g
ツナ	60g
プロセスチーズ	30g

【A】

砂糖	小さじ1
醤油	小さじ2
酢	小さじ2.5g
ごま油	小さじ1

〈作り方〉

- ① きゅうりはサイコロ切りにする
- ② 人参もサイコロ切りにして茹でて冷ます
- ③ チーズもサイコロ切りにする
- ④ ツナは軽く油を切っておく
- ⑤ Aの調味料を合わせる
- ⑥ 納豆をボールにあげ、材料を入れ⑤の調味料を加えて混ぜ合わせる

【1人分の栄養量】

エネルギー84kcal たんぱく質5.3g 脂質5.7g 食塩0.4g

子ども達に人気の納豆サラダです。
納豆に野菜やチーズを加えて栄養満点！



お茶クッキー（20～25個分）

〈材料〉

小麦粉	200g
砂糖	50g
バター	100g
粉茶	適量

〈作り方〉

- ① ボウルにバターを入れてクリーム状になるまで練り、砂糖を加えて良く混ぜる。
- ② 薄力粉をふるい入れる。
- ③ 粉茶を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 完成した生地を一口大に手でちぎってクッキングシートをひいたオーブンの鉄板に並べ、170℃～180℃で10分～15分くらい焼く。

【1人分の栄養量】

エネルギー178kcal たんぱく質1.8g 脂質8.6g 食塩0.0g

粉茶の量はお好みで調整してください。
クッキーの大きさやオーブンの種類によって焼き加減が異なるので様子を見ながら焼き時間や温度を調整してください。