

給食だより



令和2年 6月 10日

足立区立おおやたこども園

栄養士 中嶋 由美子

今年度より異動してきました栄養士の中嶋由美子です。委託業者(株)アモール・トーフさんと一緒に「安全でおいしい給食」をモットーに頑張ります。また給食食材の大きさ、味付け、かたさ等が、個々にあっているのか、子どもたちの成長にあわせすすめていきます。どうぞよろしくお願い致します。

～ 手作り・自然の味を大切にしています ～

無着色、無添加の食材を使うようにし、薄味にしています。例えば、だし汁は、かつお節、昆布からとっています。みそ汁やすまし汁は、かつお節からとった“かつおだし”を使用しています。うま味が増し、塩、しょう油や味噌なども控えめですみます。一般的なみそ汁の塩分濃度は一杯あたり0.8%～1.0%とされています。こども園では、かつおだしからうま味、肉類、豆腐類などでコクを増す工夫をしているため、塩分濃度が0.6%～0.8%の味付けで提供しています。また、具材についても幼児1人あたり30g程度、具たくさんの場合は60g程度として色々な野菜が食べられる工夫をしています。

☆かつお節のだしの取り方☆

- 《 材料 》 みそ汁約4杯分
かつお節・・・30g
水・・・・・・・・1ℓ



《 作り方 》

1. 鍋に水1ℓを入れ、沸騰したら火を止めます。
2. かつお節を30gを入れて、1～2分間そのままおきます。
3. ザルまたは布かキッチンペーパーをしいて、かつお節をこします。



※かつお節をこす際、絞るとえぐみがでるため絞らないほうが、だしの味がスッキリし、色も透明感がでます。

旬の野菜“いんげん”
を使った献立のご紹介
です。

☆いんげんのソテー☆

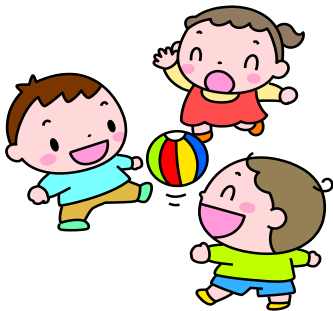
作り方

- ① いんげんは、3～4cm長さに切り、茹でておく。
- ② ぶなしめじは、石づきを切り落としておく。
- ③ フライパンに油・バターを熱し、②のぶなしめじ、ホーリコーンを炒める。火が通ったら、①のいんげんを加え合わせ、しょうゆ・こしょうで調味する。

《材料 大人4人分》

いんげん	20本 (200g)
ぶなしめじ	1袋 (90g)
ホールコーン缶	大さじ6 (90g)
油	適量
バター	小さじ1 (4g)
しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
こしょう	少々

しっかり食べよう！朝ごはん！朝ごはんはいいこといっぱい！



★体温があがり、体を元気に動かせます。

頭と体にスイッチオン！

ガソリンがないと車は、走りません。朝ごはんは車というガソリンと同じ、元気に遊ぶ為の動力になります。



★脳にエネルギー源のブドウ糖が補給されて集中力がアップします。

集中力アップ！

寝ている間も脳にエネルギーが使われています。朝食は、脳のエネルギー源である糖質（ぶどう糖）を補給してくれます。朝ごはんを食べることで頭脳の働きが良くなり、集中力アップします。



★腸が刺激されて、快便のお手伝いになります。

体を温め、1日元気に遊べる体に！

寝ている間は体温が下がっています。朝ごはんを食べることで、睡眠中下がった体温を高め、体や脳が働きやすくなります。また、腸を刺激し、排便も促してくれます。