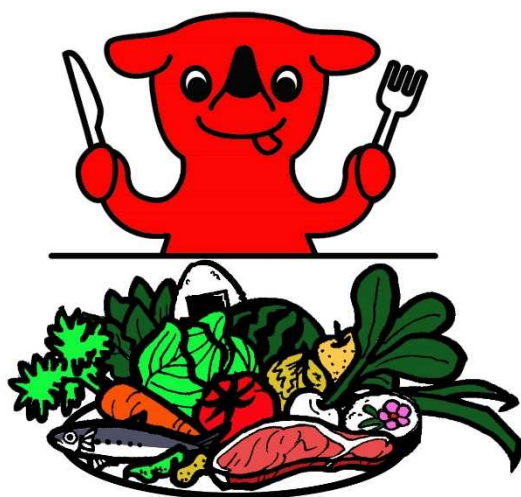


保育所における野菜を用いた 給食・食育事例集



千葉県マスコットキャラクター テーバくん

令和2年10月

千葉県印旛健康福祉センター（印旛保健所）

はじめに

食べることは、生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係しています。乳幼児期から、発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる「食を営む力」を培うために重要です。

厚生労働省が示す「食事による栄養摂取量の基準（いわゆる『日本人の食事摂取基準 2020 年版』）」では、新たに 3～5 歳児で食物繊維の摂取目標量（男女ともに 1 日 8 g 以上）が設定されました。

平成 30 年国民健康・栄養調査結果によると、食物繊維の摂取量の最も多くを占めるのが野菜由来の食物繊維です。

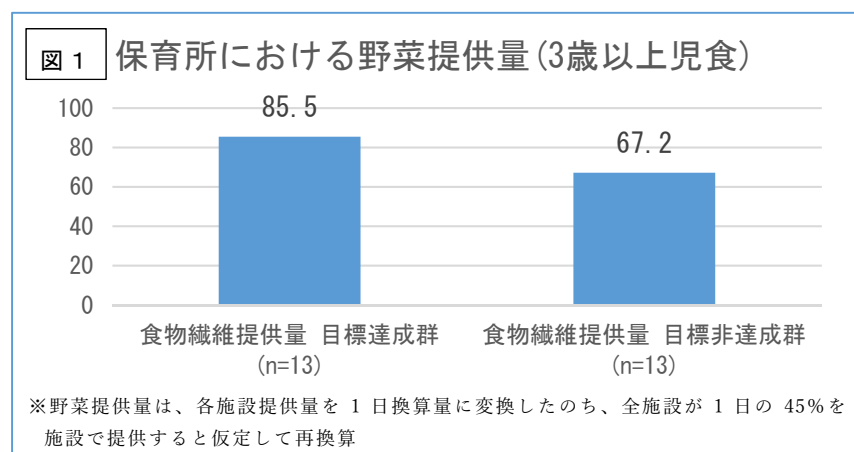
印旛健康福祉センターでは、令和元年度に給食施設巡回指導を通じて、保育所における野菜提供量と食物繊維提供量との関係について調べました（野菜提供量、食物繊維提供量ともに 1 日換算量として比較）。

すると、食物繊維提供量の多い施設（1 日換算量として食物繊維を 8g 以上提供する施設）と少ない施設を分けたところ、野菜の提供量に 1 食当たり約 20g の差があることがわかりました（図 1）。

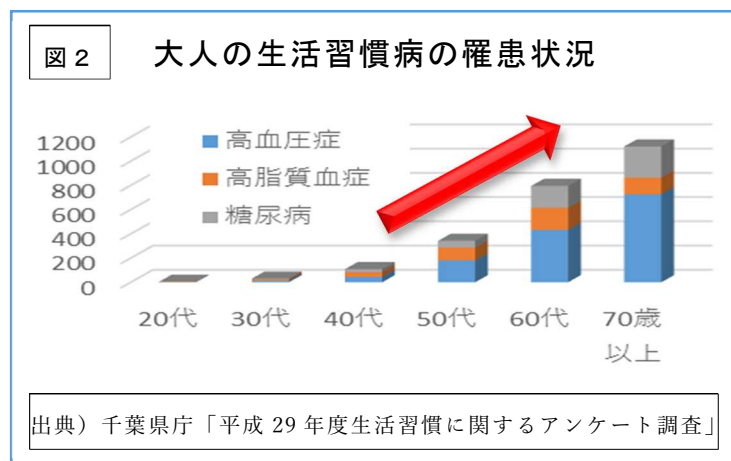
印旛健康福祉センター管内保育所の給食提供数は、1 日 1 万 2 千食以上。

飲食店と違い、毎日特定の子どもたちが給食を食べています。

また、子どもたちをとりまく家族の数も含めると、その影響は多大です。



大人の食生活や栄養課題に目を向けると、食習慣との関係が深い生活習慣病は、ちょうど子育て世代から徐々に増えていきます（図2）。



このたび、野菜を多く提供できている保育所の協力を得て、その工夫や園内での食育連携、提供側の“想い”などをまとめた事例集を作成しました。

毎日おいしく・楽しく野菜を食べてもらえるコツを保育所の方はもとより、保護者の方に知っていただくための参考になれば幸いです。

* 各園で記載されている取組は、新型コロナウイルス感染拡大防止のために一部中止されています。

* 当事例集に掲載されているレシピは、実際に園で用いられているレシピです。御家庭で調理される際は、複数人分をまとめて調理されることをお勧めします（少人数分だと、水分量調整が難しいことがあります）。

目次

・ 佐倉市立佐倉保育園	6
・ 白井市立南山保育園	10
・ 公津の杜保育園（成田市）	13
・ えがおの森保育園・いの（佐倉市）	16
・ コスモスの丘保育園（印西市）	20

佐倉市立佐倉保育園

園所在地：佐倉市 在園児童数：111名 食数：146食

栄養士：1名 調理師：1名 調理従事者：7名

本日の献立テーマ『食が進みにくい猛暑日にも食べやすい人気カレー』



本日のメニュー

- ごはん
- ひじきのドライカレー
- ジャコサラダ
- オクラ入りスープ

エネルギー353kcal/たんぱく質 12.1g/脂質 8.7g/

食塩相当量 1.3g/食物繊維 3.9g

野菜量 134g

子どもたちの様子

(この日の提供食数)

3歳未満児：34名 3歳以上児：72名

(残菜量)

- ひじきのドライカレー
3歳未満児：17% 3歳以上児：1%
- ジャコサラダ
3歳未満児：17% 3歳以上児：4%
- オクラ入りスープ
3歳未満児：20% 3歳以上児：5%



提供する側の“想い”

井岡 愛子園長より

家庭での食卓では、もしかしたら家族の中に苦手な食材があるとなかなか出会う機会がないものがあります。保育園の給食は、たくさんの食材に出会える場であってほしいと思います。また、子どもたちが、自分たちで野菜を育てたり、給食職員から直接食材の話を聞いたりするなど、食育を通して食への興味にもつながってほしいと思います。作る職員も食べる子どもたちも笑顔になれる給食であることを願っています。

寺本 居江栄養士より

佐倉市の公立保育園は、各園の栄養士が協力し献立作成をしています。このメニューは、カレールウを使用せず、カレー粉で調理することでアレルギーの園児も一緒に食べることが出来ます。ドライカレーという料理を子どもたちに知らせる良い機会となり、保護者からは「ひじきの新しい使い方を知ることが出来た」との声も頂きました。給食を媒体として、家庭でも「食」の話題や関心を深めてもらいたいと思うと共に、これからも安全で安心な給食を届けていきたいと思っています。

浅野 幸子調理師より

保育園生活の中で楽しみにしている給食。子どもたちから「美味しかったよ」とかけられる言葉と笑顔が日々の給食づくりの励みになっています。また、子どもたちの成長に欠かせない安全で美味しい給食の提供を継続していきたいと思っています。

野菜をおいしく食べてもらうための園での取組

●園と家庭の連携

- ・園全体の取り組みとして、「おべんとバス」の掲示板を作成し、食に関することを発信する掲示板として玄関ホールに設置しました。各クラス担任、栄養士から年間を通して掲示・発信しています。また、ひとことボードで保護者から意見を貰い、返事を返すことを繰り返し出来るようにしています。より意見が引き出せるよう今年度は意見箱も設置しました。
- ・園で育てた野菜を取り入れた給食を提供し、その様子を記録・掲示、レシピを作成し、持ち帰れるよう掲示しています。
また、掲示だけでなく、園だよりを通して、食育の取り組みを報告しています。



- ・保育参加の日に給食の試食を実施し（レシピの提供もする）、食に関する悩みなどを聞き取り、個々に対応しています。



●異年齢児との交流

異年齢の友達と一緒に食べることで、上のクラスの子のかっこいい姿を見て苦手な食材も食べてみようとする姿がみられました。

●食生活調査結果を活かした食育



食生活調査の結果から、苦手な野菜第1位がピーマンだったことを受け、自分達でピーマンを育てることで、食への興味・意欲をもってもらえるのではないかと考え、子どもたちが栽培と収穫を行い、給食に取り入れています。同時に夏野菜のなすも栽培しています。



給食に取り入れた際には、子どもたち自身で園内放送を行うことで、他クラスでも食べる意欲につながっています。



●給食内容の工夫

- ・地場産の旬の食材を取り入れることで、興味・関心をもって食べられるようにしています。
- ・型抜きした野菜を取り入れることで、楽しんで食べられるようにしています。



●給食を教材とした食育

- ・料理に関心を持ち、食べる意欲につながるよう、野菜の皮むき等、給食のお手伝いをしてもらっています。
- ・年長児の当番が給食の人数を調理室へ報告に行った際、調理員が今日の給食のメニューの紹介と、使用食材を子どもたちに見せたり、においをかがせたりすることで、



調理員との関わりを深めると共に、メニューや食材に

興味が広がり、給食への話題が増えています。調理員が子どもたちへ安全で美味しい給食を提供する意欲にもつながっています。



【野菜たっぷりおすすめメニュー】 ひじきのドライカレー

【材料：3歳以上児 1人分】

豚挽肉	30 g
玉葱	30 g
人参	25 g
ピーマン	5 g
しめじ	3 g
乾燥ひじき	1 g
にんにく	0.5 g
生姜	0.5 g
油	1 g
カレー粉	0.17 g
コンソメ	0.5 g
ケチャップ	2 g
ソース	0.5 g
醤油	0.5 g
塩	0.4 g

【作り方】

- ① 乾燥ひじきを洗って戻す。
- ② 人参・玉葱・にんにく・生姜は、みじん切りにする。しめじは食べやすい大きさに刻む。
- ③ ピーマンは 1.5 cm 程の長さにやや薄く、スライスする。ざるにあけ、水で一度さらし、水気をきる。
- ④ 釜又は鍋を使い、油、にんにくと生姜を入れ、香りを出す。
- ⑤ 豚挽肉、玉葱、人参の順に炒める。（野菜から水分が出ます）
- ⑥ ひじき、しめじを加えて更に炒める。
- ⑦ ピーマンと調味料を加えて、炒め合わせる。

【調理過程での工夫】

「自分で食べる」という満足感が得られるよう、すくいやすさに配慮して、とろみを効かせたドライカレーです。玉葱やひじきに火が通って、最後にピーマンを加えることで、ピーマンの緑色がきれいなドライカレーに仕上がります。

白井市立南山保育園

園所在地：白井市 在園児童数：157名 食数：185食

管理栄養士：1名 調理従事者：8名

本日の献立テーマ『不足しがちな大豆製品や野菜・きのこを使った献立』



本日のメニュー

- ・ごはん
- ・炒り豆腐
- ・小松菜の磯辺和え
- ・なすとなめこのみそ汁
- ・バナナ
- ・緑茶

エネルギー341kcal/たんぱく質 12.8g/脂質 6.8g/

食塩相当量 1.2g/食物繊維 3.7g

野菜量 88g

子どもたちの様子

子どもたちは、どのクラスもよく食べており、残菜はゼロでした。

提供する側の“想い”

丸岡 志津子園長より

乳幼児期は、食を営む力の基礎を培う大事な時期です。子どもの心身が健全に育つ為に、日常生活を見直すきっかけなど家庭支援に繋がられる食育活動に取り組んでいます。

保育園では毎年、育てた野菜で簡単クッキングを行っています。この経験が家庭にも届き良いサイクルが生まれています。年齢や興味に合わせた食育を提案し、楽しみながら取り組めるような働きかけが大切です。

今後も継続して子どもと保護者を支援していきたいと考えます。

金子 由美管理栄養士より

子どもの健やかな成長に欠かせない食事。その大事な1食を担う給食では、栄養バランスを考え、主食・汁物・主菜・副菜・果物を基本としています。家庭で不足しがちな食材をできるだけ使い、おやつにも野菜を取り入れたメニューを提供しています。

味覚の幅が広がり、好きな食べ物が増えていくことを願い、多くの食材が経験できるように、旬の食材や地元産の食材も活用して献立を作成しています。

子どもたちが、楽しく食べることができるよう、安全でおいしい給食を提供しています。

調理員一同（※調理員全員の想い）

子どもが給食を楽しみにしている様子や、残さず食べてくれること、「今日の給食、おいしかった！」という声は、とてもうれしく、やりがいを感じています。

野菜など苦手な食べ物でもおいしく食べてもらえるように、大きさや調理法など工夫しています。また、子どもたちが育てた野菜を昼食やおやつで提供すると、みんな喜んで食べています。

給食の時間を楽しみに、笑顔で食べている姿を思いながら、安全でおいしい給食作りを行っています。

野菜をおいしく食べてもらうための園での取組

●園内の畑等での野菜栽培【3歳以上児クラス】

子どもたちが選んだ野菜を栽培し、日々生長を楽しみ、収穫したものを給食や家庭で味わいました。園内で栽培しているため、担当クラス以外の子どもたちも見ることができて、生長を楽しみにしていました。収穫した野菜は、子どもが直接調理員に渡して給食で提供したり、子どもたち自身で簡単なクッキングを行ったりしました。野菜が苦手な子どもも、自分で育てて収穫したものを食べてみたいという意欲がわき、食べることができました。また、子どもが育てた野菜を親子で味わってもらうように、レシピと一緒に少量ずつ持ち帰りました。次の日、子どもたちは、家でどんな風に食べたか嬉しそうに報告してくれました。

●簡単クッキング【年長児クラス】

収穫したきゅうりを給食室で薄切りし、1人分ずつビニール袋に入れて、塩もみを作りました。全員の子どもが簡単にできる内容にしたことで、みんなで楽しみながら取り組み、きゅうり本来の味を味わうことができました。

また、クッキングの内容を子どもが嬉しそうに保護者に伝える姿もみられました。

●野菜に触れる機会の提供【3歳未満児クラス・3歳以上児クラス】

野菜の収穫時や皮むき体験、切り端を使ったスタンプ遊びなどにより、野菜の色や匂い、触った感触など五感を使って、野菜を身近に感じる機会となりました。

●給食食材のパネル展示【年長児クラス】

当日の給食で使う食材の実物写真を、3色食品群ごとに分けて展示しています。管理栄養士と一緒にすることで、野菜の種類を確認したり、どのメニューにどの野菜が使われているかなども伝えたりすることができ、関心を高めるきっかけになっています。



●給食の展示や、給食だよりや食育だよりを活用した家庭での野菜摂取の啓発【保護者向け】

- ・給食だより（月1回発行）で、野菜をテーマにした内容を取り入れ、給食で提供している野菜料理のレシピを紹介しています。
- ・食育だより（随時発行）で、クラスや給食室での野菜に関する取組（栽培や収穫、遊び、給食メニューなど）を紹介しています。
- ・当日の給食（昼食・おやつ）を展示し、実際に子どもが食べた野菜を使ったメニューを紹介しています。

【野菜たっぷりおすすめメニュー】 小松菜の磯辺和え

【材料：3歳以上児 1人分】

小松菜	30g
キャベツ	25g
人参	5g
のり佃煮	1.5g

【作り方】

- ① 小松菜は1～2cm長さ、キャベツと人参は千切りにする。
- ② 野菜をゆでて、水切りし、冷却する。
- ③ のり佃煮で和える。

【調理過程での工夫】

子ども達の喫食状況に応じて、野菜の大きさや、量を調整しています。

公津の杜保育園

園所在地：成田市 在園児童数：186名 食数：220食

栄養士：1名 調理師：1名 調理従事者：2名

本日の献立テーマ『たっぷり野菜を彩りよく』



本日のメニュー

- ・ごはん
- ・豚肉の生姜焼き
- ・ほうれん草としらすのサラダ
- ・キャロットスープ
- ・プルーン

エネルギー440kcal/たんぱく質 16.5g/脂質 11.0g/

食塩相当量 1.3g/食物繊維 4.8g

野菜量 138g

子どもたちの様子

🍏🐷🐟	この日の給食提供量	残菜量
未満児	12220g	0g
以上児	26620g	0g

皆よく食べており、残菜はありませんでした。

苦手な食材もお友達同士励まし合って完食でした。



提供する側の“想い”

久保 美和子園長より

今日はなあに？と給食室の窓からのぞく子ども達の期待に応えながら包丁の音が楽しく聴こえます。

野菜の栽培を通し、野菜嫌いをなくそうと、保育士・給食室共に連携して頑張っています。

献立を作る人・調理する人・食べさせる人のコミュニケーションがとても大切だと思います。

皆で一丸となって、子ども達の成長を喜び、給食室の野菜入りのお料理を毎日楽しみにしています。

小林 洋子栄養士より

日々給食を作る中で、子ども達への愛情はもちろん、子ども達の口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じています。

子ども達は野菜が苦手というお母様方の声を聞きます。給食の献立を立てる上で、野菜をたくさん食べてもらいたいという想いから、季節に応じた旬の野菜・果物を多く取り入れるようにしています。4月から食塩相当量の目標量が下がり、使える食塩や調味料の量が制限されています。特に汁物の味が薄くなりがちですが、出汁や野菜を多く使う事で自然の甘みや旨味が加わり、とても飲みやすい味になります。

これからも旬の食材や素材そのものの美味しさを子ども達に伝えていける給食を作っていきたいと思います。

内藤 めぐみ調理師より

一人でも多くの園児に「おいしい！」と喜んで食べてもらいたいという想いで調理に取り組んでいます。年齢ごとに食材の切り方や大きさ、食べやすさも変わるため保育士と食事の様子などの情報共有をしたり、野菜を多く使うメニューでは旨味を引き出すため一手間加える工夫をしています。自分達で育てた野菜を給食室に運んでくる笑顔に負けず、残さず食べてもらえる給食作りに励み、苦手なものにも自然にチャレンジ・克服できるような給食を目指しています。

野菜をおいしく食べてもらうための園での取組



公津の杜保育園では野菜本来の姿にふれる機会を大切にしています。

旬の時期にはグリーンピースのさや取りやとうもろこしの皮むきなど興味のある子、苦手な子を中心に行います。園庭では 10 種類程度の野菜を育て、実がつくと子ども達は得意気に持ってきます。その採れたての野菜を給食で提供することもしばしばあります。自分たちで苗を植え、生長を見守り、収穫することで親しみが湧き、苦手だったはずの野菜もパクリと自分で食べる力が出ます。子ども主体の行動や経験により、自己決定する力が得られ、次につなげる自信になります。

また、園庭で育てた夏野菜を使いクッキング保育を行っています。保育士と連携を取り、調理前の野菜がどう変化して料理になるかを、視覚・嗅覚、五感を通して学びます。

自分達で作った料理はやはり特別な美味しさがあり、野菜たっぷりのメニューでも笑顔で完食です。お友達や先生と一緒に食べる楽しさを知り、作る大変さを知り、命をいただく感謝の気持ちに気づく、体験から食べる意欲につなげるよい食育になっています。

また、給食では毎日多種類の野菜を調理法や切り方、味付けなど変化をつけて提供します。子どもの食に対する経験不足を少しでも減らし、苦手な野菜に慣れる事や、食わず嫌いを無くす事で前向きな気持ちで食と向き合える環境を作るよう取り組んでいます。

【野菜たっぷりおすすめメニュー】 キャロットスープ

【材料：3歳以上児 1人分】		【作り方】
人参	22g	① 人参はざく切りに、玉葱・じゃが芋は食べやすい大きさに切る。
じゃが芋	16g	② 人参はスープの水分量の一部で柔らかく煮て、汁ごとミキサーにかける。
玉葱	17g	③ 玉葱・じゃが芋を残りの水で柔らかくなるまで煮て、②の人参とクリームコーンを加えて加熱する。
クリームコーン缶	13g	④ 無調整豆乳を加え、調味料で味を整える。沸騰直前で火を止める。
無調整豆乳	35g	【調理過程での工夫】 ・人参はβ - カロテンの吸収率を上げるため、皮ごと使用します。また、よりなめらかな口当たりにするため、ミキサーでポタージュ状にします。 ・無調整豆乳は沸かすと豆腐の白い粒が浮いてくるので、沸騰直前で火を止めます。 ・コンソメで作ってもおいしいです。 ・仕上がりパセリ粉を振るとより見栄えが良くなります。
中華だしの素	0.2g	
食塩	0.3g	
白コショウ	0.01g	
水	50g	

えがおの森保育園・いの

園所在地：佐倉市 在園児童数：66名 食数：85食

栄養士：1名 調理師：1名 調理従事者：2名

本日の献立テーマ「二十四節気『白露』の献立」



本日のメニュー

- ・夕焼けご飯
- ・さばの塩焼き
- ・茄子の味噌炒め
- ・けんちん汁
- ・梨
- ・麦茶

野菜量 96g

エネルギー420kcal/たんぱく質 16.5g/脂質 14.0g/
食塩相当量 1.0g/食物繊維 3.8g

子どもたちの様子

二十四節気「白露」の「夕焼けごはん」には人参とシイタケをすりおろしたものが入っていましたが、まるで夕焼け色のようなきれいなごはんだったので、苦手な野菜も知らず知らずに喜んで食べていました。

なすの味噌炒めも、てんさい糖とみりんの甘みが効いて食べやすかったなので、良く食べていました。全体的に残す事が少なく、良好でした。

【この日の残菜量：320g（全体で 1.2%）】



コロナ対応で食べています。

提供する側の“想い”

松澤 和子園長より

食は生きる源です。食べる事が“楽しい”“おいしい”と感じる事で、心も体も元気に過ごす事が出来るのだと確信しております。

栄養たっぷりで安全・安心な給食の提供はもちろんの事、将来に向けて自分自身で健康な心と体を培えるようにする為に、小さい頃から天然だし等で素材本来の味や三色群で食材の役割を知ったりして、食の大切さを身に付けられるよう、食育に力を入れています。決して無理強いせず、自ら食べられるようになって欲しいと願っております。

(給食業務委託先) 株式会社ミールケア 吉竹 伽織管理栄養士より

献立には二十四節気の間取りを取り入れています。一年通していろいろな食材に触れ興味を持ち、旬の食材を味わい、給食から日本の季節の移ろいを感じることで子どもたちの感性を引き出していきます。

昆布・しいたけを粉末にした「だし」を使用し、食材を残すことなく丸ごと食べられる工夫をしています。植物性のだしを使用することでアレルギー物質が含まれることなく、食材そのものの味を生かし、子どもたちの正しい舌をつくります。

毎日食べているお米は、離乳食から幼児食まで、玄米の栄養素を残した「金芽米」を使用しています。

(給食業務委託先) 株式会社ミールケア 小林 由子調理師より

作っている私たちが一番嬉しいのは「おいしかったよ!」という子ども達の笑顔です。野菜が多いメニューなので、苦手な子もありますが、野菜がたくさん収穫できる時期には、ニンジンや大根を星やハートの型抜きにして提供し、一口でも食べてもらえるようにする等、少しでも子ども達に喜んで食べてもらえるよう工夫しています。調味料等での味付けに頼らない野菜本来のおいしさを知ってもらいたいのですが、保育園から一歩出てしまうと、魅力的な味付けのものがたくさんあります。一度、その味に慣れてしまふとなかなか薄味には戻りづらいかもしれませんが、保育園では出汁等を上手く取り入れ、出来るだけ野菜本来の味を伝えていけるようにしようと思っています。



野菜をおいしく食べてもらうための園での取組

●野菜を用いた食育

野菜の栽培・収穫・クッキング等で野菜を身近に感じられるようにしています。小さいクラスの子ども達も、野菜を洗ったり、スタンプにしたりして野菜に触れ、興味を持てるようにしています。

収穫した野菜は、年長児はご家庭に持ち帰って頂き、ご家族で食べて頂いています。「〇〇にしてたべたよ」など嬉しそうに伝えてくれます。



・野菜は、種や苗から育てています。
・年長さんが毎日お水やりをしています。



野菜の収穫：こんなに
たくさん採れました！



お兄さん、お姉さんたちの育てた野菜を洗ったよ！
なすはつつつ、きゅうりはざらざら、ピーマンはデコボコだね♪

●保護者会での食育

離乳食の試食会や園での食事の様子をビデオで上映する等して、保育園での提供方法や味付け等を知って頂いております。

子ども達がしっかりと座り、楽しそうに食事をしている姿に感動される保護者の方もいらっしゃいます。親子クッキングを行い、親子で野菜に触れる機会を設けたりする年もあります。



保育参観日にはカレーを作りました。
主食は、備蓄パン、保護者の方々には、試食を兼ねて味見をして頂きました。



0歳児クラスの離乳食試食会では、昆布とシイタケだしで調理したやさしい味に、保護者の皆さんも喜んでくださいました。

●園内多職種と協働した野菜摂取に向けた取り組み 等

野菜の残食を減らす為、子ども達の興味を引くような提供の仕方を栄養士・調理師・保育士で日々、話し合い工夫しています。人参や大根をハートや星の型抜きで提供したり、収穫した野菜を給食で提供すると、喜んで食べ始める、といったことがありました。

給食担当職員が、目隠しBOXを使った『お野菜当てクイズ』を計画していましたが、現在はコロナ禍の為、実施を見送っています。

【野菜たっぷりおすすめメニュー】 茄子の味噌炒め

【材料： 3 歳以上児 1 人分】	
茄子	25 g
玉ねぎ	30 g
人参	5 g
キャノーラ油	4 g
味噌	2 g
てんさい糖	0.5 g
本みりん	0.5 g
さやいんげん	3 g

【作り方】

- ① 茄子・人参はいちょう切り、玉ねぎはスライス、さやいんげんは小口切りにします。
- ② さやいんげんを茹で、冷水で冷まして水気を切っておきます。
- ③ 味噌・てんさい糖・本みりんを合わせておきます。
- ④ 茄子は別に半量強の油で炒めます。
- ⑤ 人参・玉ねぎの順に残りの油で炒めます。
- ⑥ 野菜が柔らかくなってきたら④の茄子と③の調味料を入れて炒め、味を調えます。
- ⑦ ②のさやいんげんを入れ混ぜ合わせます。

【調理過程での工夫】

- ・ 多めの油で炒めることで、茄子を食べやすくします。
- ・ さやいんげんは別茹ですることによって彩を良くします。

コスモスの丘保育園

園所在地：印西市 在園児童数：98名 食数：118食

栄養士：1名 調理従事者：4名

本日の献立テーマ「**お酢のチカラで運動会の練習も頑張ろう！**」



本日のメニュー

- ・ ご飯
- ・ 肉団子の酢豚風
- ・ もやしとわかめのナムル
- ・ 白菜スープ
- ・ パイン缶

エネルギー445kcal/たんぱく質 16.9g/脂質 8.4g/
食塩相当量 1.5g/食物繊維 4.6g

野菜量 135g

子どもたちの様子



	この日の提供量	残菜量
1 歳児	2561g	77g (3.0%)
2 歳児	3568g	314g (8.8%)
3 歳児	7076g	516g (0.1%)
4 歳児	6559g	0g (0.0%)
5 歳児	4540g	0g (0.0%)

提供する側の“想い”

鈴木 明美園長より

子供たちにとって給食の時間が楽しく、美味しく頂けるように、そして苦手なものも無理せず食べられるようになって欲しいと思います。

保護者様にとっても食の面で少しでも子育て支援になるよう携わっていきたいと思います。

今関 愛佳栄養士より

給食を提供するにあたり、栄養をしっかりとってもらうために残菜がないということが一番の目標であり”想い”です。

そのために少しずつでも食べ物への苦手意識をなくしていけるように子供たちが興味を持てるような献立を立て美味しいと思ってもらえる給食を作っていきたいと思います。



野菜をおいしく食べてもらうための園での取組

●野菜に触れる機会の提供

食育として玉ねぎやトウモロコシなどの野菜の皮むきやクッキングで野菜ピザを作ったりし、野菜を身近に感じられるような食育を行っています。

●料理を楽しむ味わう機会の提供

3歳以上児クラスはおやつがおにぎりの日は自分の分を握り、5歳児クラスではクッキーの生地作りから型抜きまで行いました。

また、サンドパンの時に自分の分は自分でジャムを塗って食べることを行っています。

子供たちの好む味付けや食べやすい切り方などを日々研究し、おいしく食べてもらえるように調理しています。

【野菜たっぷりおすすめメニュー】 肉団子の酢豚風

【材料：3歳以上児1人分】	
ミートボール(冷凍)	2ケ
玉ねぎ	30g
人参	20g
油	1g
ピーマン	10g
揚げ油	適量
水	20g
中華だし	0.4g
醤油	3g
砂糖	2g
酢	3g
片栗粉	2g

【作り方】

- ① 玉ねぎはスライス・人参はいちょうに切り、油で炒める。
- ② ミートボールを190℃のオーブンで15分焼く。
- ③ 乱切りにしたピーマンをサッと油で揚げる。
- ④ ①の野菜に水を加え野菜が柔らかくなったら片栗粉以外の調味料を加える。
- ⑤ ③のピーマンを加え、片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 皿にミートボールを盛ってから野菜あんをかける。

【調理過程での工夫】

- ・ ピーマンの色が悪くならないよう、一度油で揚げしてから炒めます。
- ・ 園では人参・玉ねぎはスチームで少し柔らかくしてから炒めます（加熱時間短縮するため）。
- ・ 均等に肉団子が盛れるように、先に団子をお皿に盛り付けてから野菜あんをかけます。