



令和8年 4月
東戸塚らびっと保育園

ご入園・進級おめでとうございます

柔らかな春の陽ざしとともに、子どもたちの新しい生活が始まりました。環境が変わり、緊張や疲れが出やすい時期でもあります。給食では、季節の食材を取り入れて、食べやすく安心して食事が楽しめるよう配慮していきます。また、お子さまの食についての悩みや質問などがありましたら、気軽に声をかけてください。

☆だし汁は、手作りです☆

給食で使われるだしは、主にかつお昆布だしです。手間をかけて作るだけに、自然の食材からとっただしはやさしい味です。少し物足りなく感じるかもしれませんが、食材の味を生かした料理に仕上がります。試食会などのときに是非味わってみてください。

かつお昆布だしの作り方

- ①水の中に昆布を入れゆっくりと火にかける
- ②沸騰したら一掴みのかつお節を入れて2, 3分弱火で煮てから、ざるでこす

☆給食室の職員紹介☆

・ゆり先生

子どもたちに、食べる事が好きになってもらえるような給食作りを頑張ります。

・ともみ先生

安心安全をモットーに、そしておいしい給食作りをめざしていきます。

・ひろみ先生

食を通じてお子さまの成長のお役に立てればと思っています。



レシピ紹介 人参シリシリ(子ども1人分)

材料

- ・ツナ 15g
- ・人参 15g
- ・ピーマン 5g
- ・砂糖 1g
- ・醤油 1g
- ・油 0.5g

- ①人参、ピーマンは千切りかスライサーで切る
- ②フライパンに油をひき①とツナを炒める
- ③野菜がしんなりしたら砂糖醤油を加えて炒める
- ④パプリカや切干大根を加えてもおいしくなります

給食でもツナが入ったメニューはとても人気です。野菜が苦手なお子さんでもツナの味で食べやすいのかもしれませんね。ツナは手軽にとれる魚ですし、人参やピーマンは、身体の成長に必要なビタミンが豊富な食材なので作ってみてください♪





東戸塚らびっと保育園の 食育活動について



保育園で過ごす時間は、味覚が形成される大切な時期なので、旬の素材を使用して確かな味覚を育てることが大切です。このような考え方にもとづき、食材選び、献立作成や調理まで責任をもってバリエーション豊かな給食を提供しています。

また、東戸塚らびっと保育園では、子どもたちが食べ物に興味を持つきっかけをつくること、食べることが楽しいという気持ちを育めるような食育を目指しています。

野菜栽培・収穫

土との触れ合いから食べ物の大切さを肌で感じてもらえるように、そら組でプランターを使って夏野菜の栽培・収穫、にじ組で野菜堀いをしました。収穫した野菜は、調理してみんなで美味しく食べました♪



旬の野菜に触れる

春夏には、そら豆やとうもろこしの皮むき
秋には、きのこさきなど旬の野菜に触れる
食育を行っています。



クッキングをしよう

おにぎり作り、クッキーの型抜き、手打ちうどん
クレープの盛り付けなど
月齢に合ったクッキングを行っています。

