



食育だより

なごみん神山園

入園・進級してから一カ月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れ、元気に過ごす姿がみられます。たくさん遊んだ後は、給食もたくさん食べてくれています。

この時期は疲れも出やすいため、お子さまが食べやすい味付けや盛り付けを工夫し、安心して食べられる給食作りに努めています。

★栄養部の取り組み★

給食で使用しているしらすの保管方法を見直しました。しらすは3パック入りの商品を使用しています。これまでは納品後、袋のまま保管していましたが、使用後に残ったパックが食材の隙間に入り込んだり、賞味期限が確認しにくいことがありました。

そこで、納品後に袋から取り出し、賞味期限が同じものをまとめて保存袋に入れて管理する方法へ変更しました。見やすく整理され、賞味期限の確認もしやすくなり、より安全で衛生的な管理につながっています。

☆かぶと揚げ☆

材料：春巻きの皮1枚 マッシュポテト20g ツナ缶10g
コンソメ2g

- 作り方：①マッシュポテトとツナ、コンソメを混ぜる
②春巻きの皮で兜を折る
③兜の袋状になっているところに①を入れる
④きつね色になるまで揚げる
⑤完成

中身を茹でたさつまいもにしても 美味しいです。



春野菜に触れよう

～4月の食育教室の様子～



「春野菜を知ろう」

“はるやすみのはるやさい”という絵本を使って、春野菜について紹介しました。栄養士が「この野菜はなにかな?」「何色かな?」「食べたことあるかな?」と問いかけながら進めると、子どもたちは「じゃがいも知ってるよ」「みどりいろはレタスかな?」とキャベツを指さしたり、「アスパラ食べたことあるよ」と元気に教えてくれました。春の野菜に親しみながら、楽しく参加する姿が見られました。

「春野菜に触れよう」

実際に春野菜(新キャベツ・新じゃがいも・アスパラガス・新たまねぎ)の中から好きな野菜を選び、手で触れてみました。新キャベツを小さくちぎったり、アスパラガスをポキポキと折ったりしながら、思い思いに楽しむ姿が見られました。お友だちが新たまねぎの皮をむく様子を見て、「じゃがいもの皮がむけない、むいてほしい」と声をかける姿もありました。目の前で新じゃがいもの皮をむくと、「いろがかわったね」「皮むけたね」と、色や見た目の変化に気づいて教えてくれました。

