



食育だより ランチの窓

令和8年
5月号



～「保育所の給食」～

さわやかな新緑の季節を迎え、進級児・新入児ともに新しい生活にも少しずつ慣れてきた頃かと思えます。給食の時間には、美味しそうに一生懸命食べる子ども達の姿が見られるようになりました。保育所ではバランスのよい給食を提供するとともに、子どもたちが安心・安全で楽しく給食を食べられるよう取り組んでいます。

★保育所の給食について★



◆健康的な食事づくり◆

成長期に必要な栄養を補給できる献立を考えています。また、だしや旬の食材の味を活かした給食を提供し、子ども達の食経験に配慮しながら、健全な体と豊かな味覚を育みます。

◆安全・安心な給食づくり◆

衛生管理を徹底することで、食中毒予防等に細心の注意を払いながら作っています。また、誤嚥や窒息の危険がないよう、食材の大きさや硬さに配慮しながら食事づくりを心がけています。

・栄養バランスの良い献立

主食：ごはんなどの炭水化物
主菜：魚・肉・大豆製品などのタンパク質
副菜：野菜・きのこ・海藻などのビタミン、ミネラル、食物繊維



・衛生管理



調理室内の
衛生管理



調理時の
加熱の徹底



入荷日時
記録
温度確認
食材の
品質管理

・誤嚥予防



発達に合わせた
大きさや硬さに配慮



落ち着いた環境で
食べる

△ 保育所給食で食物アレルギーを引き起こさないために△

給食で使われる食材については、毎月の献立でお知らせをしていますが、食べたことがない食材が献立表に載っていた場合は、給食で提供される前に、必ずご家庭で食べていただき、アレルギー症状が発生しないかご確認をお願いいたします。

安心・安全な給食を提供するため、ご協力をお願いいたします。

(※離乳食については、段階が上がる前までに指定の食材についての確認をお願いいたします。)



★公立保育所の人気メニュー★



鶏肉の マーマレード焼き

《材料(大人2人分)》
・しょうゆ…小さじ2
・鶏もも肉…300g 程度
・塩…少々
・マーマレードジャム…40g
・サラダ油…適量

《作り方》

- ① ジャム、しょうゆ、塩を合わせ、鶏肉を15～20分程度漬け込む
- ② フライパンにサラダ油をひき、①を焼く。

ひと口メモ

・マーマレードジャムが焦げやすいため加熱時間や火加減は様子を見ながら調整してください。
・甘じょっぱい味付けが保育所の子ども達に人気です。簡単に作れるのでご家庭でも試してみてくださいはいかがでしょうか。



★行事：こどもの日(5月5日)★

こどもの日(端午の節句)は子どもの幸せを願う行事で、ちまきや柏餅等を食べしてお祝いする五節句の一つです。行事食を食べるほかに、兜や鯉のぼりを飾ったり、菖蒲湯に入る習慣があります。

保育所では、5月1日に行事食を提供します。



★旬の食材：いちご★

ビタミンCや貧血予防効果のある葉酸が豊富です。



色素成分のアントシアニンは優れた抗酸化作用があります。

*先端の方が糖度が高く、果肉の中心よりも表面の方が甘いとされています。

*ヘタを取ってから洗ったり水に浸けると、水溶性のビタミンCやアントシアニンなどが流れ出てしまうので注意。

子ども未来部保育課