



# 食育だより



令和7年3月31日発行 五条くじら小規模保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい生活のスタートにお子さま達はわくわくとドキドキが入り混じっていることと思います。私たち給食室は、日々成長していく子ども達を食の面でサポートできるよう、美味しく栄養たっぷりの食事作りに精進いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

## 私たちの園の給食について

- ・食べ物を持ち味を生かしたうす味にしています。
- ・いろいろな食材を使い、あらゆる栄養素がとれるようにしています。
- ・主食はご飯を基本に、パンの日・めんの日を取り入れます。
- ・旬の野菜や行事食を取り入れ、季節感が感じられるように工夫しています。
- ・お子さまの月齢や年齢に配慮した食事形態で調理します。
- ・食材に触れたり作ったり、年齢に合わせた食育活動に取り組んでいます。
- ・毎月19日を「食育の日」として日本や世界の伝統料理などを提供します。

## 食育ってどんなこと？

「食に関係する知識や選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践できる人を育てる。」と掲げられています。このように書くと難しく感じますが、みんなと食べる経験や食育活動を積み重ね、食べ物への感謝や食といのちのかかわりを感じてもらえればと願います。 ※食育の5つのねらい→



## 4月の食育献立

福岡県の郷土料理です！！



### ◎がめ煮

がめ煮は福岡県の代表的な郷土料理です。博多の方言「がめくり込む」(寄せ集める)が料理名の由来で、鶏肉と野菜と一緒に煮込みます。全国的に筑前煮と呼ばれる料理によく似ています。

### ◎べたもち

小麦粉と水を混ぜたものを薄くのばして茹でたものに、砂糖ときな粉をかけていただきます。小麦の生産量の多い福岡県では、昔から小麦を使ったお菓子が農作業の合間やお祝い事るときによく食べられていたそうです。



## 今月のおすすめ人気のレシピ

### ♡ 麩のきなこラスク(20個分)

麩20個、無塩バター30g、グラニュー糖大さじ1.5、きな粉小さじ2

### <作り方>

- ① 耐熱ボウルに無塩バターを入れ、ふんわりラップをして600wで30秒ほど加熱しサラサラに溶かします。
- ② 別のボウルに麩と溶かしバターを入れて全体になじませます。グラニュー糖ときな粉を加え全体にまぶします。
- ③ アルミホイルを敷いた天板に並べ、オーブントースターで焼き色がつくまで3分ほど焼いて完成です。

