

しょくじだより

2026. 4 永松

新しいクラスのスタートですね。

今年も子どもたちの成長と、たくさんの笑顔を楽しみに食事作りにはげみます。

一年間どうぞよろしくお願ひいたします。

江の島保育園の食事で大切にしていること

江の島保育園では子どもたちの食事を調理室で盛りつけていません。

各クラスで子どもたちをよく知る担任が、一人ひとりの食べる量、嗜好、体調を考慮して盛りつけをしたり、自分で適量を盛りつけられるように助けています。

家庭的な雰囲気心がけ、無理なく食べることを楽しみながら、食事のマナーも伝えていきます。

使用する食材は、季節の物を取り入れ、できる限り国産で、添加物を含まない安全なものを選んでいきます。

毎朝、昆布とかつお節でだしを取り、和食を中心とした食事を手作りしています。味覚が形成される大事な時期なので、素材の味を生かした薄味でおいしい食事作りを心がけていきます。



調理室の朝一番はじめの仕事

だしを取る



季節のたべもの

春の味覚、筍の季節です。給食では子どもの日の行事食として『たけのこご飯』を味わいます。今回は『たけのこご飯』の作り方を紹介します。

《材料》

米 2合
水 330cc
たけのこ(水煮) 100g
人参 20g
油揚げ 20g
しょうゆ 大さじ2

《作り方》

- ①お米は洗って水を切り、分量の水と一緒に炊飯釜に入れます。
- ②野菜と油揚げは食べやすい大きさに切り、油揚げは油抜きをします。
- ③①に②を入れ、しょうゆも加えて炊飯器の『炊き込みご飯モード』で炊きます。



献立一例

- たけのこご飯
- すまし汁

- ぶりの照り焼き
- かぶと人参の甘酢和え

日本の行事と食事

『行事の日』というのは、節目の日の事を言います。

一年の中にはたくさんの節目の日があり、願いや祈りを込めてその日にちなんだごちそうをいただきます。

食のたいけん

- ♪ 3月17日 春のお彼岸で、ぼたもちを味わいました。