



バランスのよい食事を心がけましょう

●食品は赤・黄・緑の3つのグループに分けられます



保育園の給食には3つのグループの食べ物が入っているのをご存知でしょうか。保育園の献立表は、毎月グループごとに分けて材料名を記載していますので、ぜひご確認ください♪

元気なからだをつくるためには、同じ色の食品に偏らないよう、3つのグループをバランスよく組み合わせさせて食べることが大切です。

リクエスト献立の結果を発表します



さいたま市の公立保育園 59 園で、10月にリクエスト献立の調査を行いました！

昼食メニューとおやつメニューで、各園 2 つずつリクエストを出してもらいました。今回リクエストがあったメニューについては、2月と3月の献立に取り入れます。

昼食 TOP5

- 1位 鶏肉のかりん揚げ
- 2位 ポークカレー
- 3位 チキンカレー
- 4位 から揚げ
- 5位 キッシュ

おやつ TOP5

- 1位 揚げパン
- 2位 豆腐ドーナツ
- 3位 ココアケーキ
- 4位 フライドポテト
- 5位 2色トースト



おすすめのおやつレシピを紹介します

今回は、「ココアクリームサンド」のレシピを紹介します。子どもたちにも人気のおやつで、リクエスト献立では6位にランクインしました。さいたま市の公立保育園では2月18日の午後おやつで提供します。ご家庭でお子さんと一緒に作って食べてみるのも楽しいですね！

ココアクリームサンド



材料（幼児4人分）

食パン	4枚
ピュアココア	8g(大さじ1・1/3)
片栗粉	8g(大さじ1)
砂糖	20g(大さじ2強)
スキムミルク	6g(大さじ1)
水	80ml
バター	4g(小さじ1)

作り方

- ① ココア、片栗粉、砂糖、スキムミルクを鍋に入れて混ぜ、水を少しずつ加え、弱火にかけてとろみがつくまで煮る。
 - ② とろみがついたら、溶かしバターを入れ混ぜあわせて、冷ましておく。
 - ③ 食パンに、②のココアクリームを塗ってサンドする。
- ※ コッペパンで作る場合は、パンに切れ目を入れ、②のココアクリームをはさむ。

魚の解体ショーを実施しました



11月26日に大谷場保育園で、給食室の先生が魚を解体する様子を子どもたちが見学しました。当日は、大谷口保育園のお友達も一緒に参加して大盛況でした。

新鮮な「ブリ」が目の前で解体される様子を見て、子どもたちも興味津々でした。解体されたブリの頭や内臓もみんなが近くで観察できました。

切り身になったブリは、給食室で竜田揚げに調理してもらい、おいしくいただきました。



保育園での取組を掲載しています。
ぜひご覧ください♪

「さいたま市食育なび」

<https://www.saitamacity-shokuiku.jp>

食育に役立つ情報を発信しています。

