



令和7年6月28日発行

今年度も台所の給食レシピを紹介させていただきます。保育園では、栄養、見た目、味付け、食材の組み合わせ、旬など、様々な事を考えて給食を作っています。「おいしいよ」「優しい味がする」など、素敵な言葉を伝えてくれる子も多く、とても嬉しく思います。

乳幼児期は、初めての食材や味に出会うことが多く、自我が芽生えると好き嫌いが出てくることもあります。苦手だと感じる原因は、「咀嚼しにくい」「酸味や苦みを感じる」「見た目が苦手」など様々です。一度食べなかったから嫌い、ではなく、食べやすい味付けや盛り付けなどを工夫し、味に慣れることから意識していきましょう。成長とともに食べられるものが増えるよう、楽しい食卓づくりを心がけていきたいですね。



台所より 給食レシピ 紹介

《たらのカレー焼き》

〈材料〉4人分

- ・たら(80~100gくらい) 4切れ ・塩、こしょう 適量 ・油 適量
- ・子ども用カレールー(顆粒タイプ) 15g(1袋) ・小麦粉 20g

〈作り方〉

- ①たらの水分をキッチンペーパーで軽くふき取り、塩・こしょうを全体にまぶす。
 - ②カレールーと小麦粉を混ぜておく。
 - ③②をたらの表面にまぶして、余分な粉を落とす
 - ④フライパンに油をひいて、片面3分、裏返して2分、焦げ目がつくまで焼く。
- ※他の白身魚や、鶏肉などでもおいしく作れます。

※フレークタイプのカレールーは、カレーライス以外にも色々な料理の味付けにも使えます。ピラフや炒め物など、他にも試してみてください。



《かぼちゃサラダ》

〈材料〉4人分

- ・かぼちゃ 200g(約1/8個) ・きゅうり 50g ・コーン缶 30g
- ・ハム 30g(約2枚) ・マヨネーズ 大さじ2 ・塩・こしょう 適量

〈作り方〉

- ①かぼちゃは種とわたをとって洗い、切りやすくするために電子レンジで2分半ほど加熱する。
- ②ピーラーでところどころ皮をむき、5ミリ程度のいちょう切りにする
- ③切ったかぼちゃをさらに2分ほど加熱し、やわらかくする。
- ④きゅうりは輪切りにして塩を振り、10分ほどおいてから水気をしぼる。
- ⑤ハムは短冊切りにする。
- ⑥かぼちゃ、きゅうり、ハム、コーンをマヨネーズであえ、塩・こしょうで味をととのえる。

《ブルーベリージャム》

〈材料〉(作りやすい分量)

- ・ブルーベリー(冷凍しておく) 200g ・砂糖 60g

〈作り方〉

- ①ブルーベリーを小さな鍋に入れ、砂糖をまぶして水分が出るまでしばらくおく。
- ②火にかけて、沸騰したら弱火にしてブルーベリーがやわらかくなるまで煮る。

※長持ちしないので、冷蔵保存をして早めに食べきってください。

※いちごでも同じように作ることができます。

※保育園では、農園でたくさん採れた果物を冷凍保存し、ジャムをつかって様々なおやつにアレンジしています。市販のものよりも砂糖を少なめにし、果物の味が楽しめるようにしています。

