

# 食育だより

令和6年度 春号  
わかたけこども園 調理

## ご入園・ご進級おめでとうございます

幼児期は食生活の基本を身に付ける大切な時期です。園ではいろいろな体験を通して、「食」の楽しさやおもしろさを伝えていきたいと思ひます。

毎日の食事を楽しみながら、子ども達が少しずつ成長できるように一緒に見守っていきましょう。

### こども園ではこのような配慮をしています

味付けは薄味で  
控えめに🍴

子どもの発達・特性に  
あわせた調理方法🔥

色々な食品を  
とりいれて幅広い味を  
育てるように🍷

食事のマナーが  
身につくように🍴

栄養のバランスを  
考える🍷

地域の郷土食、  
季節感を大切に🍷

食の安全性への  
徹底🙏

噛む力をつける  
ための献立🍷

色々な環境や  
雰囲気の中での  
楽しい食事🍷

今年度もよろしく  
お願いします



調理室では、材料の洗浄・食材の加熱・調理担当者の健康管理など衛生面や安全面に十分に気を付けて調理を行っておりますので安心してお任せください！  
作り方や量など知りたい事がありましたら何でも気軽に声をかけてください♪

### 子ども達に人気のひじきを使ったメニュー

#### 切り干し大根とひじきのサラダ

##### 材料 (4人分)

・ひじきの水煮	80g	・しょうゆ	小さじ2
・切り干し大根	30g	・砂糖	小さじ1
・ベーコン	薄切り2枚	・マヨネーズ	大さじ2
・コーン缶	大さじ2		

##### 作り方

- ① 切り干し大根は水で戻して洗い、食べやすい大きさに切ります。  
ひじきはサツと洗ひます。
- ② コーンもサツと洗ひ水気を切ります。  
(園では茹でて使用します)
- ③ ベーコンはカリカリになるように炒めます。
- ④ ①を A の調味料で薄味になるように煮込みます。
- ⑤ ④の水気をしっかり切り、粗熱をとります。
- ⑥ ⑤の中にコーンと炒めたベーコンを入れ、マヨネーズで味を調えれば完成です。



**炒めたベーコンを  
入れる際  
塩分が出るので  
濃くならないように  
気を付けましよう**