

2026年



パクパクだより



給食が始まります！

4月になり、新しい生活にドキドキしている子どもたちも多い時期です。給食では、無理なく楽しく食べることを大切にして、一人ひとりのペースに合わせて食事を進めていきます。今月のパクパクだよりは、保育園・認定こども園での給食について紹介します。

給食内容について

和風の献立を中心に、洋風、中華風の献立も取り入れています。年齢や発達段階に合わせて、噛む力・飲み込む力・食べる量を考え、のどに詰まらせやすい食品を避けています。新鮮な旬の食材をいろいろ使い、行事食や手作りおやつも取り入れています。



食の経験を積む場所

同じものを、同じ時間に、お友達と食べることで、新しい食材や苦手な食材へチャレンジする力が育ちます。また、食具(スプーンや箸)の使い方や、一口量の調整を練習する場もあります。お友達と食べるのが、“食”を広げるきっかけになります。



味付けについて

給食は、素材の味を大切に薄味が基本です。子どもの味覚は敏感で、大人が食べて薄いと感じる味でも、子どもにとっては十分。濃い味に慣れてしまうと、食材の繊細な味を感じられなくなってしまうため、味覚を育てる大切な時期と考えて味付けをします。

栄養について

1日に必要な栄養素の40~50%を、給食とおやつで補います。体を作るたんぱく質は、肉・魚・大豆製品などをバランスよく取り入れ、家庭で不足しやすいカルシウムや鉄分を意識して取り入れています。また、脂質や塩分、糖分を控え、素材の味を生かした薄味を基本としています。

自園調理について

園内の調理室で、心を込めて給食を手作りしています。園内で調理するため、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく提供します。園によっては調理している様子を見ることができ、午前中は調理の音やにおいを感じることで、“食”への興味を育てます。

食育への取り組み

食育とは、「食べることを通して、心と体を育てていくこと」です。各園では、菜園で育てた野菜を使ってクッキングをしたり、給食に使用する食材を実際に触ってみることで食育活動を進めています。また、毎日繰り返される給食の時間も、食育そのものです。

- ・食材を見る
- ・口に入れてみる
- ・「おいしい！」や、「ちょっと苦手」を感じる
- ・においをかいでみる
- ・噛む、飲み込む

こうした一つ一つの体験が、子どもたちの心と体を育てていきます。



調理員さんのお仕事

おいしい給食を作ってくれる調理員さん。普段どのような仕事をしているのか、紹介します

- ・園内の調理室で、毎日の給食やおやつを、心を込めて作っています
- ・離乳食から幼児食まで、幅広い年齢の食事に対応し、食材の大きさやかたさ、味付けを工夫しています
- ・食物アレルギーの対応は、事故が起こらないよう確認に確認を重ねて安全に配慮しています
- ・食材の安全確認や、調理中の温度管理、調理器具の消毒など、衛生管理を徹底して安全な給食づくりを行っています
- ・何よりも、子ども達の「おいしかった！」という声を励みに、日々調理に取り組んでいます



今月の食材 スナップエンドウ

スナップエンドウは、アメリカで作られた新種のエンドウで、1970年代に出回り始めた比較的新しい野菜で、豊橋ではハウス栽培が中心です。サラダや炒め物で、さやのシャキシャキ感と豆の甘さを味わうのがおすすめです。βカロテンとビタミンCを多く含み、油と一緒に調理したり、加熱時間を短くすると、栄養を効率よく摂れます。



献立紹介

マーボー豆腐

子どもに大人気！

辛くないマーボー豆腐です



豆腐	240g	みそ	20g
豚ひき肉	80g	砂糖	12g
にんにく	0.4g	しょうゆ	8g
しょうが	1.2g	ケチャップ	8g
油	3.2g	中華スープ	320g
にんじん	60g	片栗粉	8g
たまねぎ	160g	ごま油	0.8g
葉ねぎ	20g		

1. 豆腐は角切りにして、下茹でする
2. にんにく・しょうがはみじん切りにする
3. にんじん・たまねぎは粗みじん切り、葉ねぎは小口切りにする
4. 油を熱し、しょうが、にんにく、豚ひき肉、野菜を炒める
5. 調味料を加えて味をととのえ、豆腐、ねぎを加える
6. 水溶性片栗粉でとろみをつける
7. 香りづけにごま油を回し入れる

※必要に応じて水分量を加減してください

