



給食だより

我孫子市立寿保育園
令和8年3月号

3月の給食はリクエストメニューが登場します

3月は1年のまとめの月ですね。1年を通して、子ども達の食に関する興味・関心も高まっていけばと思います。(ぜひ、右下の食生活チェックで確認してみてください)

今月の給食では、公立3園の年長の子ども達が考えたリクエストメニューが登場します。メニューを決める前に、『3つの食品群』の勉強をし、栄養のバランスも考えました。今までの給食を振り返り、また食べたい！これが一番好き！という料理から選んでいます。

献立表に表示していますので、ご家庭でも話題にしてみてください。



給食レシピ紹介



タンドリーチキン(3/18)

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

- ・鶏もも肉切り身(40g程度)…6切れ
- ・玉葱……………中玉 1/4 個
- ・塩……………ひとつまみ
- ・マヨネーズ風調味料…大さじ 1 と 1/2 (普通のマヨネーズでも構いません)
- ・トマトケチャップ……………小さじ 2
- ・カレー粉……………少々
- ・しょうゆ……………小さじ 1/2 強

【作り方】

- ① 玉葱はすりおろす、またはみじん切りにして軽く水気を切る。
- ② ①と全ての調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を約 20 分漬け込む。
- ③ グリルの網の上に、くつつきにくいホイル(またはアルミホイルに薄く油を敷く)を敷いて②の鶏肉を並べ、火が通るまで加熱する。

もとはヨーグルトを使用していましたが、アレルギー対応のため、マヨネーズ風調味料に替えましたものです。

〈子ども1人分〉	
・エネルギー	64kcal
・たんぱく質	9.0g
・脂質	2.7g
・食塩相当量	0.4g

食に関する情報 Q&A

Q 4月から市内の小学校に入学します。

市の学校給食について教えてください。

A 各校の栄養教諭や栄養士が献立の作成と食材の発注をし、校内の給食室で調理をしています。食物アレルギーの対応も行っています。

公立保育園では、保育園入園時に「給食食品調査票」を提出していただき、給食での食物アレルギー除去の対応が必要かについて確認を行っています。保育園の給食では使用していませんが、市内の小学校では提供される食品もあります。入学にあたり、以下の食品について、食べられることを確認しておくとう安心です。

食物アレルギーを引き起こす可能性のある食品がある場合は、就学前に学校に相談するといいでしょう。

また、誤嚥を防ぐために保育園では提供していない食品もあります。そちらも一緒に確認してください。

《アレルギーを引き起こす可能性のある食品》

- ・マヨネーズ(卵使用) ・カスタードクリーム
- ・プリン ・いか ・かに ・たら ・魚卵(たらこ、ししゃも等) ・ナッツ・木の実類(ピーナッツ、アーモンド、くるみ、カシューナッツ等)・キウイフルーツ ・山芋 ・ハム、ウィンナー、ベーコン(乳使用のもの)

《小学校では切らないで提供される食品など》

- ・うずら卵 ・ミニトマト ・むきえび



食生活をチェック！ 食事に関するマナーがどれだけ身につきましたか？

- 食事の前に手を洗うことができる。
 - 食事の準備や片づけを手伝うことができる。
 - 食事の前後に「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを言える。
 - 姿勢を正しく食べることができる。
 - スプーンやはしを正しく使うことができる。
 - よく噛んで、味わって食べることができる。
 - マナーを守って楽しく食べることができる。
 - 三食を決まった時間に食べることができる。
 - 朝食を毎日食べている。
 - 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができている。
- ※7つ以上にチェックできるようにこれからも取り組んでいきましょう♪