



給食だより

我孫子市立保育園
令和7年8月号

8月30日は野菜の日

「野菜の日」は、昭和58年に「もっと野菜について認識してもらいたい」との願いをこめ、「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから制定されました。

野菜には、便秘予防や風邪をひきにくくする効果があります。また、カラフルな色合いは、見た目もよく、食卓を楽しい雰囲気演出します。家庭でも積極的に使ってみてください。



給食では「野菜の日」にちなんで、29日に夏野菜たっぷりのカレーライスが登場します

給食レシピ紹介



醤油ラーメン(8/21)

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

・中華麺(乾麺)・・・120g

※保育園では市販の乾麺(一袋140g)を使用していますが、生麺、冷凍麺などを使用しないでください。

・豚小間切れ肉・・・70g

・人参・・・40g

・もやし・・・90g

・にら・・・30g

・チンゲンサイ・・・60g

(ほうれん草や小松菜など他の青菜も可)

・サラダ油・・・大さじ 1/2

・だし汁・・・1100~1200cc

※保育園ではかつお節からとっています

・塩・・・小さじ 1/2 強

・醤油・・・小さじ 2

・ごま油・・・小さじ 1/2

【作り方】

① 中華麺(乾麺)は1/4に割って短くし、茹でて水にとり、ザルに上げておく。

② 豚肉は食べやすい大きさに切る。人参は短いせん切り、もやしは洗って短く切る。にらは短く切る。

③ チンゲンサイは茹でて水にとって冷まし、絞って水気を切り、短く切っておく。

④ 大きめの鍋にサラダ油を温め、豚肉を炒める。火が通ってきたら、人参、もやしも加え、さらに炒める。

⑤ 野菜全体に油が絡んだら、だし汁を加える。人参に火が通ったら、にらを加える。塩、醤油を加え、味を調え①の麺と③のチンゲンサイを加え、ひと煮たちさせる。仕上げにごま油をたらし、器に盛る。

〈子ども1人分〉
・エネルギー 105kcal
・たんぱく質 5.6g
・脂質 2.5g
・食塩相当量 1.1g

～食に関する情報～

窒息を予防する食べ方



Q: 食べ物を食べて窒息したというニュースを聞くことがあります。窒息を予防する食べ方がありますか？

A: 歯の生え方や、そしゃくの仕方を確認し、その子どもにあった食品を選び、適切な固さや大きさに調理しましょう。

一口大にかみ切れない場合は、食べやすい大きさにします。かみつぶすことが難しい食品(こんにゃく、いか、たこなど)や、かむときにすべりやすい、丸いもの(ミニトマト、うずらの卵など。食べる場合は4つ割りに切る)は無理に与える必要はありません。

【食べ物が詰まった場合は、口の中から食べ物を取り除き、早めに救急車を要請(119番通報)しましょう。

手で食べ物が取り出せない場合、乳幼児には、背部叩打法があります。】



2次元コード:乳児背部叩打法(東京消防庁 HP) ↑

野菜たっぷりの人気メニューです♪
できあがり量は、保育園で使用している汁椀に入る量です。麺を増やす場合は、全量を調整してください。