



簡単人気メニュー

魚のゴマみそ焼き

〈材料4人分〉

☆ 鮭	240g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
みそ	小さじ2
みりん	小さじ1
ごま	小さじ3
ブロッコリー	適量

〈作り方〉

1. ☆を混ぜ合わせておく。
2. 鮭は、水気をキッチンペーパー等で拭きとり、1を塗る。
3. 2をクッキングシートを敷いた鉄板に並べて180℃のオーブンで30分ほど焼く。
4. ブロッコリーは色よく茹でて、3と一緒に盛り付ける。

☺ 忙しい時に嬉しい、簡単に作れて美味しいメニュー。
こどもから大人まで、家族みんなに喜ばれる美味しさです♪

【給食の美味しさと楽しさ①～美味しさのヒミツ～】

乳幼児期は「食を営む力」の基礎を築く大切な時期です。子どもたちは、生活と遊びの中で、食を楽しみ、お友達と楽しみを共有する体験を重ねながら、社会性を育み、健康的な食事を美味しいと感じることができる「嗜好」と「食習慣の基礎」を培います。今回は、保育所給食の美味しさのヒミツをお伝えします。

①新鮮な食材の美味しさ

毎日、新鮮な食材を納品しています。
美味しく栄養価が高い旬の食材も取り入れています。



②バランスのとれた美味しさ

主食・主菜・副菜を組み合わせて、栄養・味・彩りともにバランスを考えた給食を提供しています。



③出来立ての美味しさ

調理員と保育士が連携をとり、毎日、出来立ての給食を提供しています。

④咀嚼・嚥下機能に合わせた美味しさ

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもたちが無理せず給食を楽しめるように、食材の大きさや固さを確認しています。



⑤空腹に食べる美味しさ

空腹は最高のスパイスです。おなかですいた状態で美味しく食べることができるよう、体を動かすように支援しています。

⑥感謝の気持ちから生まれる美味しさ

食材を育む自然、食べ物育ててくれる人、届けてくれる人、調理してくれる人を身近に感じることで、食べ物をいただくことへの感謝の気持ちを育みます。

御家庭での食事のヒントになることがあれば幸いです。

