

# 公立こども園の給食を紹介します

更新日 令和7年7月18日



## 給食

竹原市の公立こども園では、給食調理員と栄養士がチームをつくり、市の統一献立を作成しています。こども園での食事が子どもたちにとって「活きた食育」となるように、バランスのとれたおいしい料理を基本に、季節の食材や伝統行事を取り入れた献立作りを目指しています。こども園に通園されている方には毎月献立表を配布しています。他に年齢、発達に合わせての離乳食やアレルギーの除去食も保護者と連携を取りながら作っています。

## 午後のおやつ

食品添加物の少ない安全なおやつを提供を目指し、おやつを手作りしています。こどもたちの様子を見ながら、甘すぎない、辛すぎない、できるだけ自然に近いおやつを提供しています。

## 人気のメニュー

こどもたちが大好きな給食の作り方を紹介します。「おかわり〜！」の声が飛び交うこと間違いなしです。

### シーフードスパゲティ・オクラの海苔和え



〈材料〉

☆シーフードスパゲティ☆

| 食品名   | 可食量(g) | 下処理   |
|-------|--------|-------|
| スパゲティ | 25     | 茹でる   |
| ツナ水煮缶 | 10     |       |
| むきえび  | 10     |       |
| たまねぎ  | 30     | せん切り  |
| にんじん  | 15     | せん切り  |
| ピーマン  | 5      | せん切り  |
| パセリ   | 0.5    | みじん切り |
| サラダ油  | 1      |       |
| 塩     | 0.1    |       |
| しょうゆ  | 1      |       |

【作り方】

- ① 鍋に油を熱し、むきえびを炒める。
- ② ①にたまねぎ・にんじん・ピーマンを加えて炒める。
- ③ ②にパセリとツナを入れて、塩・しょうゆで味を調える。
- ④ ③に茹でたスパゲティを混ぜ合わせる。



☆オクラの海苔和え☆

| 食品名  | 可食量(g) | 下処理   |
|------|--------|-------|
| きゅうり | 15     | 輪切り   |
| オクラ  | 5      | 茹でる   |
| もみのり | 0.6    |       |
| A    | 酢      | 1     |
|      | しょうゆ   | 0.6   |
|      | 塩      | 0.1   |
| 白ごま  | 1      | 炒ってする |

【作り方】

- ① きゅうりを茹でて水で冷やし、水気を切る。
- ② 茹でたオクラを水で冷やし、小口切りにする。
- ③ ①②に白ごまを加えて、Aの調味料で和える。



※注 こども園給食の幼児食1人分の分量で記載しています。

# トマトジャムサンド

〈材料〉

☆トマトジャムサンド☆

| 食品名        | 可食量(g) | 下処理      |
|------------|--------|----------|
| トマト        | 30     | 湯むきしてつぶす |
| 砂糖         | 10     |          |
| レモン果汁      | 1      |          |
| 食パン(10枚切り) | 1枚     |          |



※注 こども園給食の幼児食1人分の分量で記載しています。

【作り方】

- ① 鍋につぶしたトマトと砂糖を入れて煮る。
- ② かき混ぜながら、汁気が無くなってきたらレモン汁を加えて煮つめる。
- ③ 煮つめて出来上がったたら冷ます。
- ④ 食パンに③を塗って挟む。



〈給食室より〉

「給食せんせ〜い、できました！」とこどもたちが元気よく、園庭で育った野菜を給食室に届けてくれています。きゅうり・なす・ピーマンなど、給食で美味しく頂いています。「オクラの海苔和え」は、この時期の定番メニューです。オクラのネバネバは、ビタミンAや食物繊維が豊富で、栄養たっぷりです。「トマトジャムサンド」はクッキングメニューです。年長児がトマトをつぶして、鍋に入れてかき混ぜてくれました。出来上がったトマトジャムを、おやつ時間に食パンに塗って食べました。「おいしかったよ〜！」という声がたくさん聞けて、充実したクッキングでした。ぜひご家庭でも作ってみてください。

次回は10月に更新予定です。

