

島根県保育協議会・調理担当者部会

しょくいく



役員紹介

調理担当者部会長 稲田 靖子（松江・みずうみ第2保育園）

この度、調理担当者部会長を務めさせて頂くことになりました。松江市保育研究会みずうみ第2保育園の稲田靖子です。今回、部会長という大変大きな役を担うことになり不安な思いを拭い去ることができませんが、皆様からのお力添えのもと、多くを学ばせていただきながら頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

ここ3年、コロナ禍での給食の現状が、それ以前と大きく異なり、黙食であったり、隣との距離を保ったりと子どもたち

の「食」に対する育ちの部分において一抹の不安を感じる日々でした。「食」は子どもたちの健やかな成長や豊かな人間性の育成に大きく影響しています。コロナが5類となった今、少しずつ以前の状況に戻し、子どもたちが「みんなと一緒に食べるのって楽しいね、美味しいね」と思えるような食育を皆さんと一緒に取り組んでいけたらと思います。

これからの2年間、それぞれの知恵を出し合い、部員一同心をひとつにして頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。

田儀 寛子（江津・たまえ保育園）

初めて役員をさせていただきます。2年間出合いを大切にたくさんのお話を学ばせていただきたいと思ひます。よろしくお願い致します。

吉部 敦子（益田・認定こども園原浜保育所）

初めての役員にドキドキしています。先生方と楽しく学びながら、子どもたちの未来のために貢献出来たらいいなと思ひます。よろしくお願い致します。

上西 紀子（大田・池田保育園）

初めての役員で調理担当ではなく保育士です。初回の部会から和やかな雰囲気楽しい部会になりそうです。役員の方と一緒に様々な視点で、食育について考え学んでいきたいと思ひます。どうぞよろしくお願い致します。

森 直美（邑智・川本保育所）

何年かぶりに役員をさせていただきます。（びっくり!!3回目）毎回新しい出合いに初心に戻ってがんばらせていただいております。今回も自分はもちろん皆さんにとって実りの多い2年間になればと思ひます。よろしくお願い致します。

末森 美咲（かのあし・双葉保育所）

初めての役員をさせていただきます。ドキドキワクワクしています。皆さんとの出合いを大切に、たくさん学ばせていただきたいと思ひます。

横田 菜月（浜田・くもぎ保育園）

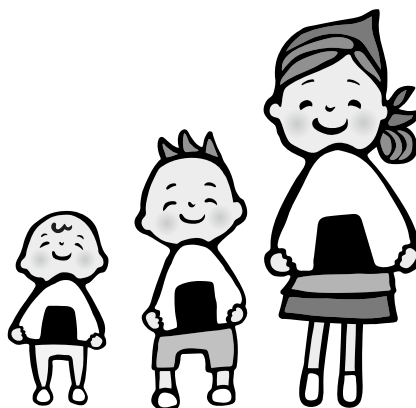
初めての役員で不安もありますが、役員の方との出合いを大切に、皆さんの事を学ばせていただきたいと思ひます。2年間責任を持って頑張りますのでよろしくお願い致します。

明見 愛美（雲南・桜ヶ台保育所）

初めての役員ということで緊張もしていますが、第1回の部会でいろいろと意見交換ができ楽しい2年間になりそうです。いろいろなことを学ばせていただきながら、たくさん吸収したいと思ひます。よろしくお願い致します。

平田 利那（出雲・あすなろ第2保育園）

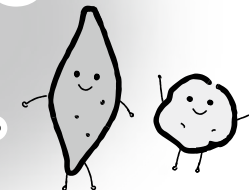
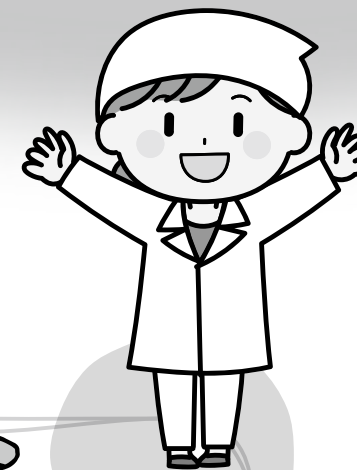
初めての役員で、戸惑うことが多いですが、みなさんと楽しく学び活動していけたらと思ひます。2年間よろしくお願い致します。





「まごわやさしい」ごはん

日本の伝統的な食材の頭文字を合わせたあいことばで、
バランスの良い食事をするため取り入れたい食材の数々です。



魚のごま味噌焼き

材料：園児1人分

- 魚……………1切
- たまねぎ……………10g
- にんじん……………5g
- ピーマン……………5g
- えのき……………10g
- ごま……………適量
- 味噌……………3g
- 砂糖……………1g
- みりん……………1g
- サラダ油……………適量

作り方

- ① たまねぎ・にんじん・ピーマンは千切りにして、えのきは石づきを取り、2等分に切る。
- ② ①の野菜を油で炒め、野菜が柔らかくなれば火を止めて、味噌・砂糖・みりんを加えて混ぜ合わせておく。
- ③ ②の野菜を魚の上に乗せて、オーブン170℃で10分焼く。

主菜 main dish

大豆の五目煮

材料：園児1人分

- ゆで大豆……………20g
- 鶏もも肉……………15g
- 板こんにゃく……………10g
- にんじん……………10g
- ごぼう……………10g
- 干しいたけ……………1g
- さやいんげん……………5g
- いりこだし……………50g
- 醤油……………2g
- A 砂糖……………1g
- 酒・みりん……………1g

作り方

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、鍋で炒める。
- ② さやいんげん以外の材料を①に入れ、いりこも一緒に入れて炒め水を入れて煮る。
- ③ ②が沸騰したらAを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④ ③にいんげんを入れてひと煮立ちさせて、出来上がり。

豆腐のまさご揚げ

材料：園児1人分

- 豆腐……………50g
- 鶏ミンチ……………10g
- たまねぎ……………12g
- にんじん……………10g
- しいたけ……………2g
- ねぎ……………2g
- 芽ひじき……………0.1g
- 卵……………5g
- 醤油……………4g
- 塩……………少々
- 片栗粉……………適量
- むきえび……………2.5g

作り方

- ① 豆腐は水気を切っておく。ひじきは水で戻しておく。
- ② たまねぎ・にんじん・しいたけは、みじん切にする。
- ③ 鍋で②の具を炒めて柔らかくする。
- ④ ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 鶏ミンチに豆腐・ねぎ・水気を切ったひじき・茹でたむきえびと炒めた具の水気を切って加え、醤油・塩で味を付け、卵・片栗粉をつなぎにして混ぜ合わせる。
- ⑥ 形を整えて、油で揚げる。

※生地がまとまりにくいときは水気を切り、片栗粉を追加してください。

副菜 side dish

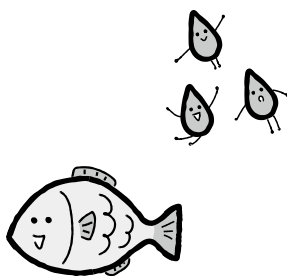
まごわやさしいサラダ

材料：園児1人分

- 大豆水煮……………15g
- ひじき……………1.3g
- きゅうり……………10g
- にんじん……………8g
- しらす干……………1g
- えのき(しめじ)……………10g
- じゃがいも……………10g
- すりごま……………1g
- マヨネーズ……………2g
- 味噌……………2g

作り方

- ① きゅうり・にんじん・じゃがいもはサイコロ状に切る。
- ② ひじきはカットする。(芽ひじきで代用してもよい)
- ③ 全ての材料に火を通す。
- ④ マヨネーズ・味噌・すりごまを和えてできあがり。



Yummy!! こどものつぶやき ～食育編～

☆おやつの時

Aちゃん「おいしくてほっぺがおちそう〜♡♡」

☆菜園活動の時、じゃが芋に水やりをしながら

「できたらポテトチップスにしよ〜」とDくん。

☆給食の時、みそ汁を飲んで

「あっ!!大豆があったよ!」と…みそ作りをしている為、つぶしきれなかった大豆が入っていました。

☆「5才児のソムリエ」誕生!

梅シロップを作って、梅ジュースを飲んだ時「こういうのは、香りを楽しむもんだからな」とつぶやいたOくんでした。

☆クッキングの時

玉ねぎの皮をぬいて包丁で切っていくと玉ねぎが1枚1枚離れていくのを見たBくん「うわー玉ねぎがバラバラになった!!」Cちゃん「どうやってつながったん!?!」と…根の所を見せると「こんな所でつながったんかあ〜」と納得のご様子でした。

☆じゃこ料理を食べて

「先生〜これめだか入っているよ〜」
「いりこの赤ちゃんじゃない?」

☆給食にはんぺんが出たとき

子「これなあに?」
保「はんぺんっていうんだよ」
子「モフモフみた〜い」

☆オクラの苗を植えたとき

保「オクラを植えます」
子「イクラ知ってるよ〜」

☆まごは「やさしいサラダ」が給食に出た日

「まごはやさしいって何が入ってるんだっけ〜?」
「まはまめでしょ〜。ごはごまで…」と順調に。「や」まできた時に「やはなんだっけ?」と考えていると「やはやさしいだよね〜♡」ととってもかわいい会話が出ました。

☆畑で大きくなってきたピーマンを見て…

「これぐらい大きかったら肉づめピーマンができるんじゃない?」

☆じゃが芋の芽かきをしていたとき

抜いた根の先にとっても小さな小さなじゃが芋を発見。「じゃがベビーだ!!」
その後も「じゃがベビー、大きくなったかな」「じゃがベビーにお水あげよう!」愛おしそうに呼んだり、見守ったりしていました。

☆2歳児クラス

おやつに出てきたさくらもち。半分に割ってみると中からあんこが出てきました。それを見ていたK君。一口かじって
K君 「わあせんせいみて!なかにチョコレートがはいってる!」
T先生 「本当にチョコレート入ってる?笑」
K君 「うん!」
ちょっとおいしいけれど、味はとってもおいしかったようです。

☆そら豆をむきながら

おやつはケーキだって!なに色かな?
「みどり?」「きいろ?」子どもたちはわくわくしながら考えていました。

☆ポリポリ、パリパリ

「先生耳かして!」と耳元に口を近づけるので、何かと思ったら「きゅうりの音」と、かむ音を聞かせてくれました。

☆玉ねぎの皮をむきながら

「どこまでが皮なの?」「むいてもむいても皮がある」「全部むいても皮がある」と言っていました。

☆はちくの皮むきをたくさんしたとき

「これで給食の先生が助かるがー」
「やってあげたね」と言っていました。

汁物 soup

豆乳みそスープ

材料：園児1人分

じゃがいも ……1個
にんじん ……25g
たまねぎ ……50g
しめじ ……50g
ウインナー ……1本
★水 ……50cc
★鶏ガラ ……5g
☆豆乳 ……50cc
☆味噌 ……5g
バター ……5g
塩・胡椒 ……少々

作り方

- ① じゃがいも、にんじんは皮をむき小さめの乱切り、たまねぎはうす切り、しめじは石づきをとりほぐす。ウインナーはななめにうす切り。
- ② 鍋にバターを入れ中火で熱し、①を炒める。
- ③ ★をそそぎ、沸騰したら蓋をし弱火でじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に☆を加え、塩、胡椒で味をととのえたら完成。

相性汁

材料：園児1人分

ベーコン ……5g
さつまいも ……20g
豆腐 ……30g
たまねぎ ……20g
にんじん ……10g
しめじ ……10g
春雨 ……5g
ねぎ ……3g
かつお昆布だし ……1g
牛乳 ……10g
味噌 ……4g

作り方

- ① ベーコンは細切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライス、しめじは適当な大きさに裂き、ねぎは小口切り、さつまいもは大きめの角切りにする。
- ② 鍋にベーコンを入れ炒め、ねぎ以外の野菜を入れ、いりこでとっただしを加える。
- ③ 火が通ったら味噌を入れ味をつけ最後にねぎと豆腐、牛乳を入れ沸とう直前に火を止める。

「まごわやさしい」 ごはん



おやつ snack

まっくろくろすけドーナツ

材料：園児1人分

ホットケーキミックス ……20g
ひじき ……1g
黒ごま ……1g
おから ……8g
豆乳 ……200g
揚げ油 ……適量

作り方

- ① ひじきをお湯で戻し、細かくカット。
- ② 揚げ油以外の材料を混ぜる。
- ③ ②を型づくり、油で揚げたら出来上がり。

さつまいもプリッツ

材料：園児1人分

さつまいも ……25g
米粉 ……25g
サラダ油 ……5g
食塩 ……ひとつまみ
砂糖 ……5g
黒ごま ……3g

作り方

- ① さつまいもの皮をむいて柔らかくなるまで蒸す。
- ② さつまいもをつぶして、材料をすべて混ぜ合わせる。まとまりにくい時は油を少し足す。
- ③ 打ち粉(分量外)をして、綿棒で3〜5mm程度に伸ばして棒状に切る。
- ④ オープンで160度に予熱し、約20分程度焼く。ふんわりしていたら追加で5分焼く。