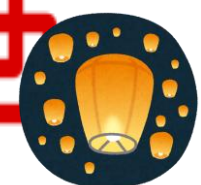




令和7年12月26日（金）
調布なないろ保育園
園長 高橋真登香
栄養士 吉田 早希

今年も残すところわずかとなりました。子どもたちが毎日安心して食事を楽しめるよう、来年も安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。ご家庭でのお正月のエピソードなどございましたら、ぜひ教えてください。どうぞよいお年をお迎えください。



世界の料理献立～台湾～



ルーローハン（魯肉飯）とは、台湾の定番 B 級グルメで、細かく刻んだ豚バラ肉（または豚肉）を醤油や砂糖、香辛料（八角、五香粉など）で甘辛く煮込み、その煮汁ごと熱々のご飯にかけた丼料理です。濃厚な豚肉の旨味と甘辛いタレがご飯と絶妙に絡み合い、台湾では屋台から家庭まで広く親しまれるソウルフード（大衆料理）です。

写真はイメージです。アレルギー等の配慮から、給食では卵を使用せず提供します。



世界の料理献立は1月28日（水）に提供します♪

五香粉とは、八角、シナモン、花椒、クローブ、フェンネル等のスパイスを混ぜ合わせたもの。子どもたちが食べやすいよう、給食では香辛料は使用しません。

八角 シナモン 花椒



クローブ フェンネル



食品添加物に気を付けて



食品添加物とは、加工食品を製造する際に必要な調味料、着色料、香料、保存料、安定剤、酸化防止剤、栄養強化剤などを指します。保存性を高める、混ぜやすい、固まりやすい、粘りけを持たせるなど、加工しやすくしたり、おいしそうな味や色をつけたり、かさを増やしたりするために、加工食品の製造や販売に不可欠なものです。

子どもは免疫力が弱いため、健やかな成長のためにも過剰な摂取は控えたほうがよいです。食品添加物の加工食品を買うときは、どんな添加物が使われているのか表示をしっかりと確認し、選択して使用するのが望ましいです。



もちつき会の様子

前日のおやつ時間に、白米、胚芽米、もち米を子どもたちに見せると…



色が違う！！と違いに驚く様子がありました。



もちつき会当日、もち米の提供をしました。おしるこ味と海苔と醤油味の2種類を用意し、選べるようにしました。乳児クラスは甘いおしるこ味が、幼児クラスは海苔と醤油のしょっぱい味が人気でした♪

