

M みんな
E えがおで
G 元気に
U ウキウキ
R らくらく
O お料理

目黒区発

家庭で味わう保育園給食のすすめ

目黒区発

家庭で味わう 保育園給食のすすめ

Handbook for Promoting Health II

みんなにうれしい
お手軽レシピ
満載!!

いのち
食は生命の源であり、人に喜びをあたえます。

食は子どもたちのすこやかな育ちにも、
高齢の方がいきいきと生活していくうえでも、
とても大切なものです。

薄味で栄養バランスがよく、
食べやすいように工夫されている保育園の給食は、
すべての世代の方がおいしく食べられる、

“みんなに嬉しい”

そんな食のヒントがたくさん詰まっています。

多くの方にこの本を活用していただき、
日々の食をより豊かに彩るとともに、
皆さまの健康づくりの一助となれば幸いです。



— Contents (目次) —

◆ 保育園給食のヒミツ	3
◆ この本を上手に使っていただくために	5
◆ 主食（ご飯）	7
◆ 主菜（肉・魚・大豆製品）	13
◆ 副菜（野菜・芋など）	33
◆ 汁物	45
◆ 季節ごとの献立組み合わせ例	51
◆ 料理索引・栄養価一覧	55
◆ だしのとり方	57
◆ 調味料などの目安一覧表	58



すべての世代の方に食べてほしい…… それが保育園の給食です

飽食の時代といわれる今日ですが、忙しい生活の中では「食」の大切さがおろそかになりがちです。

ライフスタイルの多様化とともに、家庭での食のあり方も変わりつつあります。利便性が向上し食の選択肢が増えた一方で、家族そろって食卓を囲む機会が少なくなったり、それぞれが別々のものを食べる姿もみられます。

また、栄養の偏りや食生活の乱れなどがいわれているなか、どう調理したらいいかわからない、レシピを知りたい、という声もきかれます。

子どもから大人、高齢の方まで、どの世代の方でもおいしく食べられて、しかも体にいいレシピを紹介したい、そんな視点から保育園の給食にスポットをあてました。

保育園で提供される食事には、栄養士と調理師の想いがたくさん詰まっています。どのようにしたら食の大切さを伝えられるか、どのようにしたらおいしく楽しく食べてもらえるかを日々考え、食材の切り方や調理方法、味付けなど工夫を積み重ねてきました。

薄味で栄養バランスが良く、子どもの噛む力に合わせて食べやすく調理される保育園の給食は、子どもから高齢の方まで年齢を問わずすべての世代の方に食べやすいのが特長です。ご家庭でも簡単に作れる料理が多く、よりよい食生活を営むための食のヒントがたくさん詰まっています。



← めぐるッチ

目黒区の地形から生まれた健康づくりキャラクターです。

みんなに嬉しい給食のヒミツ

年齢を問わず **おいしく楽しく** 食べられて、**体にもいい**。
それにはワケがあります。

素材そのものの味を生かして薄味に

乳幼児期は味覚が発達する大切な時期。子どもたちの味覚はとても敏感です。そこで、さまざまな味を経験し味覚が育つよう、料理の味付けはできるだけシンプルに。素材そのものの味を生かして薄味に仕上げています。

☆おすすめPOINT☆
塩分控えめ
高血圧予防に

薄味でもおいしく作るコツは
“だし汁”をしっかりとること。

→ P.57 へ

☆おすすめPOINT☆
栄養バランス
のよい食事は
健康の秘訣

一汁三菜を基本に栄養バランスがいい

食習慣の基礎をつくる乳幼児期に、毎日の食事で「何をどれくらい、どのように食べたらよいか」を体験的に覚えていけるよう、保育園の給食は一汁三菜を基本にしています。主食・主菜・副菜を揃えると色々な栄養をバランスよくとることができます。 → P.5 へ

食べやすくする調理の工夫がいっぱい

保育園の給食は奥歯が生え揃っていない1・2歳児もおいしく食べられるよう、様々な調理の工夫をしています。固い食べ物や繊維の多い食品も食べやすく調理しているので、高齢の方にも食べやすい料理ばかりです。

☆おすすめPOINT☆
年齢を問わず
同じ料理が
食べられる

☆おすすめPOINT☆
乾物は
簡単に使えて
とっても便利

日本古来の伝統食品をとりいれバラエティに富んでいる

子どもたちが様々な食品や味を体験することができるよう、保育園の給食はバラエティに富んだ内容になっています。旬の食材を使用し、高野豆腐や切り干し大根、ひじき、豆など、乾物を多く取り入れています。

シンプルな調味料で手軽に作れる

大人よりも味覚が敏感な子どもたちが食べる保育園の給食は、砂糖、塩、酢、しょうゆ、みその5つを基本にしています。あれこれ調味料を揃える必要はないので、お財布にも作る人にも優しい料理です。また、料理初心者の方でも簡単に作れる料理がたくさんあります。

☆おすすめPOINT☆
家にある
調味料で
すぐ作れる



この本を上手に使っていただくために

◆主食・主菜・副菜・汁物 に分けて掲載しています。

献立を考えやすいように、主食・主菜・副菜・汁物に分けて掲載しています。栄養バランスの良い献立の基本は、**主食・主菜・副菜**の3つを揃えること。イメージは定食屋さんのメニュー。汁物は野菜をたっぷり入れると、副菜の1品にもなります。

副 菜 (P.33 ~ 44)

主 菜 (P.13 ~ 32)

主 食 (P.7 ~ 13)

汁 物 (P.45 ~ 50)

献立の組合せ例 (P.51 ~ 54)

エネルギー 600kcal 前後、塩分 3g 以下の献立組合せ例を季節ごとに紹介しています。



主 食

米、パン、めん類などの穀類。
主として炭水化物によるエネルギーの供給源となります。



主 菜

魚、肉、卵、大豆製品などを使った主となるおかず。
主としてたんぱく質や脂質の供給源となります。



副 菜

野菜、きのこ、芋、海藻などを使った料理。主食や主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維を補います。

◆レシピについて

この本で紹介しているレシピは、保育園の給食を大人向けに量や味付けの濃さを変えています。また、家庭で作りやすいように調理法をアレンジしています。

調理のポイントやアレンジ
などを掲載しています。

材料は全て大人2人分を表示しています。(写真は大人1人分)

野菜などの切り方を()で表示しています。

大正時代だけのこの産地として有名だった目黒
春の香りを存分に味わえる一品です

筍ご飯

身近な食材で簡単に作れます

鮭寿司

◆材料 (大人2人分)

米	1合 (150g)
筍でたけのこ (短冊切り)	60g
油揚げ (短冊切り)	1/2枚 (15g)
だし汁	1/4カップ
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

◆作り方

- 油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。
- 炊飯器に米と★の調味料を入れ、1合の目盛りまで水を加える。
- たけのこ・油揚げをのせ、普通に炊く。

【たけのこのゆで方】

- たけのこは先端を斜めに切り落とし、縦に切の3みを入れます。
- 鍋にたけのこ・米ぬか・塩の爪・かぶる位の水を入れ、煮し蓋をして火にかけます。竹串がスッと通るまで茹でたら火を止め、ゆかりまで乾けておきます。
- 水洗いをして皮をむいたら、水に漬けて冷蔵庫で保存します。

エネルギー 316 kcal 塩分 0.9 g

◆材料 (大人2人分)

ご飯	2膳 (300g)
鮭	大きじ1・1/3
酢	小さじ1/6
塩	小さじ2
砂糖	2/3切 (60g)
きゅうり (薄く半月切り)	1/2本 (40g)
いりゴマ	小さじ1

◆作り方

- 魚焼きグリルなどで鮭を焼き、熱いうちに手で細かくほくす。皮と骨は取り除く。
- きゅうりはさつと薄切し、水気を絞る。
- 耐熱容器に★の調味料を入れ、電子レンジで20秒ほど温めて溶かし、よく混ぜる。
- 温かいご飯に3の合わせ酢を回し入れ、全体を混ぜる。
- 鮭・きゅうりを加えて混ぜ、仕上げにいりゴマをふる。

きゅうりは塩もみせず、さつと熱湯にくぐらせましょう。少量ですが、塩分を控えることができます。

お好みでせん切りにした大葉や生葉などを加えてもおいしくです。

エネルギー 324 kcal 塩分 1.4 g

料理1人分のエネルギー・塩分を表示しています。

その他の栄養素は → 55 ページ へ。

◆だし汁とスープについて

薄味でも美味しい保育園給食の秘訣は、味の基本となるだし汁とスープをしっかりとることにあります。目黒区立保育園では、だし汁は昆布とかつお節で、スープは豚骨または鶏ガラを約1時間コトコトと煮出してとっています。

ご家庭でだし汁やスープの代わりに、だしやスープの素を使用する場合には、それ自体に塩分が含まれるので、レシピに記載されている塩やしょうゆの量を調整しましょう。

なお、だし汁やスープの量は鍋の大きさや火力、作る分量などによって変わります。水分が足りない場合は様子を見ながら加えましょう。

*57 ページに“だしのとり方”を紹介しています。