

鹿児島市保育園協会に所属する 仁田尾保育園・おひさまこども園の給食紹介

ひじきごはん（仁田尾保育園）

材料（こども 3 人分）

干ひじき	1g
たまねぎ	20g
にんじん	10g
油揚げ	2.5g
豚ひき肉	20g
☆砂糖	0.8g
☆うすくち醤油	2g
☆こいくち醤油	0.8g
☆酒	0.8g
炊いたご飯	3 人分
グリーンピース	お好みで



ひじきメニューの中で、一番人気の給食です！栄養たっぷりのひじきに、肉や野菜のうま味をとじこめてご飯に混ぜます！

【作り方】

1. ひじきは戻しておく。
たまねぎ、にんじんはみじん切り、油揚げは 1cm 長さの千切りにして、油抜きをしておく。
2. 野菜、豚ひき肉、ひじきの順に炒める。
3. 調味料☆を加えて、油揚げは水を切っている。
4. 水分が飛んだら、炊いたご飯に混ぜ合わせる。
5. 器に盛り付けて、グリーンピースをのせたら、出来上がり！



鬼カレー（おひさまこども園）

材料（こども 5 人分）

たまねぎ	90g
にんじん	70g
ピーマン	20g
鶏ミンチ	160g
カレールー	40g
トマト缶	64g
ウインナー	5 本
グリーンピース	10 粒
インゲン	7g
魚肉ソーセージ	3g



子供と一緒に楽しく、鬼のお顔を作ろう☆



【作り方】

1. 玉葱、人参、ピーマンは 1 センチ角にし、鶏ミンチ、玉葱、人参、ピーマンの順に炒める。
2. 炒めたら水を 400ml 入れ、煮る。
3. 火が通ったら、カレールー、トマト缶を入れ完成。
4. トッピングのウインナーは焼き、グリーンピースとインゲンは茹でる。
ウインナーとインゲンは斜め半分に、魚肉ソーセージは半月切りにして、顔のパーツをそろえる。
5. 鬼の髪の毛になるようにルーを盛り付け、④の材料を盛り付けて鬼のカレーの完成。

【仁田尾保育園の食育の取り組み紹介】

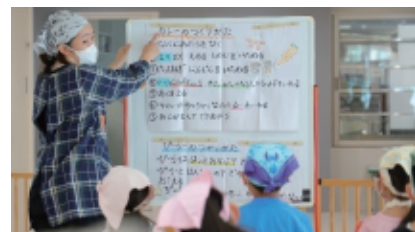
仁田尾保育園では、4・5 歳児と月に 1 回程度クッキング活動をしています。

行事食や子どもたちの育てた野菜を使ったおやつを作っています。

年長児になると、調理道具の名前までばっちりです！

9 月の防災の日に合わせて、毎年 5 歳児で白ご飯のバック調理とカレー作りを行っています。今回初めてピーラーに挑戦しました。自分たちで皮をむいた野菜たっぷりのカレーと、真剣に計量して炊いたご飯はとてもおいしく出来上がり、おかわりも完売するほどでした。

小学校就学までに食べること、作ることの楽しさを知り、正しい食習慣を身に付けられるよう、これからも楽しいクッキング活動を行っています。



【おひさまこども園の食育の取り組み紹介】

おひさまこども園では、「楽しく、美味しく」を大切に様々な食育活動に取り組んでいます。

子どもたちが「食べる」ことに興味関心が広がっていくように、旬の食材に触れる機会を作ったり、園庭にある「おひさま農園」では自分たちで野菜を育てたり、収穫したものをクッキングや給食の材料として美味しくいただいています。

鹿児島の伝統的な郷土料理にも触れてほしいという思いで、「きびなごの手開き」や「あくまきづくり」にもチャレンジしています。自分たちで食材に触れ命をいただくことや、料理が出来ていく過程を通して、日頃、給食を作っている先生方、毎日のご飯を作っているお家の方への感謝にも繋がっていることを感じます。

これからも子どもたちと一緒に、食べることが「楽しい！美味しい！」と感ぜられるような食育活動に取り組んでいきたいと思ひます。

