

8月

きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年8月1日

梶ヶ谷保育園



旬の食材と献立



●トマト

夏が旬のトマトには、グルタミン酸といううみ成分がたっぷり。イノシン酸等のうみ成分を含む肉や魚と組み合わせると、うまみの相乗効果で一層おいしく感じ、食が進みます。今月は、サマー

スパゲティ(トマト&ツナ)で味わいます。



献立の紹介



夏場に食欲がわくよう、にんにく、生姜、カレー粉、レモン、梅干しなどを使用した料理を多く取り入れました。

【新献立】おひさま寒天

トマトジュースとりんごジュース、
レモン汁を使ったおやつです。
ひんやり、さっぱりとした味わいです。



給食レシピを紹介します

ゼリーフライ

《材料》4人分(子ども8人分)

じゃが芋	270g (小2個)	ウスターソース	
人参	40g (1/5本)	12g (小さじ2)	
玉ねぎ	40g (1/5個)	中濃ソース	12g (小さじ2)
油	8g (小さじ2)	みりん	12g (小さじ2)
小麦粉	15g (小さじ5)	水	24g
おから	100g		(大さじ2弱)
揚げ油	適量		



《作り方》

- ① じゃが芋は皮をむき、柔らかくなるまで茹でて、水気をとばしてから、つぶしておく。人参、玉ねぎはみじん切りにし、油で炒めておく。
- ② ①が冷めたら混ぜ合わせ、小麦粉とおからを加えてよくこねる。
- ③ ②を小判型に形を整え、表面に軽く色が付くまで油で揚げる。
- ④ ウスターソース、中濃ソース、みりん、水を鍋に入れ、ソースを作り、③をさっと絡める。

※油に入れてからは、周りが固まるまで触らないほうがよいです。

6月の給食で子どもたちに大変好評だった献立です。ゼリーフライは埼玉県行田市のご当地グルメです。「ゼリー」が入っているわけではありません。もともとは「銭フライ(ぜにフライ)」と呼ばれていて、形が小判(昔のお金)に似ていたことからこの名前がつけました。それがなまって「ゼリーフライ」になったと言われています。おからにじゃが芋や野菜を混ぜて形を整え、油で揚げます。見た目はコロケに似ています。

給食の時間のうれしい一言

「また一緒に食べようね」

保育園では、子どもたちが安心して給食を楽しめるよう、月に2回のサイクルメニューを取り入れています。同じ献立が繰り返し登場することで、「この前食べたね」「また食べられるね」と、子どもたちも次の給食を楽しみにしている様子が見られます。

先日、4歳児クラスの子どもたちと一緒に給食を食べる機会がありました。その日のメニューは、新メニューの「ミートソース丼」。ひき肉と野菜をたっぷり使い、肉も野菜もバランスよく摂ることができる、子どもたちにも食べやすい献立です。給食を食べながら「おいしいね」と話していると、同じテーブルに座っていた男の子が「先生、今度のこのメニューのときも一緒に食べようね!」と声をかけてくれました。その言葉からは、ミートソース丼を気に入ってくれたことはもちろん、一緒に食べる時間を楽しんでくれていたことも伝わり、とてもうれしい気持ちになりました。

給食の時間は、栄養を摂るだけでなく、食べる楽しさや人とのつながりを感じられる大切な時間です。何気ない一言でしたが、給食を楽しみにしてくれている気持ちや、一緒に食べる時間をうれしく思ってくれていることが伝わり、とても心が温くなりました。

これからも子どもたちの「おいしい!」や「また食べたい!」「みんなで食べるとおいしい」という気持ちを大切にしながら、給食づくりに取り組んでいきたいと思ひます。