

# 食育だより

大阪教育大学附属幼稚園  
食育研究会  
令和4年 3月 第2号

軽暖の候、食育研究会会員の皆様にはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。また、平素より食育研究会へのご理解、ご協力、ご支援を賜りまして誠にありがとうございます。今年度もコロナ禍でまだまだ活動が制限されております。その中でも保護者による給食当番実施や、やきいも大会、食育講座などを開催することが出来ました。

保護者の給食当番も中止になるなど、と皆様には変更をお願いすることも多々ありましたが、伝統の給食当番が形は違っても引き継がれていくことを嬉しく思います。1日も早く、通常通りの活動ができる日を願うばかりです。

## 〈給食当番の活動報告〉

### ～1年を振り返って～

1学期は6月から通常の給食当番が始まりました。  
2学期は通常とは違った形で、ワクチン接種2回済が望ましいという条件を設け、有志の保護者を募り、調理には入らず盛付、配膳から給食当番に入りました。  
3学期も2学期同様、有志の保護者を募りました。調理からの給食当番を実施しましたが、感染状況悪化に伴い、急遽、保護者の給食当番は中止になりました。その間、栄養士、調理員の先生方、3人で給食を作って下さいました。150食の調理から片付けまでを3人の先生で継続することは負担であるため、食育研究会役員と給食給品委員長で片付けからお手伝いに入りました。給食室を先生方と保護者の完全入れ替え制にし、保護者3人で洗い物、片付けを担当しました。  
2月24日から有志保護者による、通常の給食当番が再開出来ました。



おにぎり持参の日



3学期給食最終日  
年長さん特別メニュー



## 〈オンライン食育講座開催〉

### ～大阪教育大学附属幼稚園の給食のあゆみとこれから～

1月13日、66人の食育研究会員さんがオンライン食育講座にご参加して下さいました。お忙しいところご参加いただき、ありがとうございました。  
副園長の小池先生に昭和初期から続く附幼の給食のあゆみを振り返っていただきました。栄養士の藤坂なつ紀先生に給食づくりのこだわりや幼児期の栄養についてお話をいただきました。  
昨年度から引き続き、今年度も保護者の給食当番が制限されており、幼稚園の給食がどのように作られているのか、どのような歴史、想いがあるのかなどを詳しく知る機会がありませんでした。保護者にもっと給食を身近に感じてほしい、また、幼児期の栄養を見直すきっかけになる内容で、受講された保護者から大好評でした。

### 給食づくりのこだわり

- ・出汁は昆布とかつお節からとっています。
- ・カレーやハヤシライスのルーは、手作りしています。
- ・卵、乳不使用で、アレルギーのある子どもにもみんなが同じ給食を食べられるようにしています。
- ・減塩みそを使用するなど、食材の味を生かした薄味の給食を心がけています。
- ・温かいもの、冷たいものは適温で。

### お弁当について

#### ◆お弁当箱の大きさ

- ・1日に必要なエネルギー量  
3～5歳男児：1300kcal  
3～5歳女児：1250kcal
- ・昼食に食べる量は1/3と考えると、約350kcal
- ・弁当箱の大きさ(容量)とエネルギー量は比例  
年少→300ml  
年中、年長→400～500ml



附属幼稚園では昭和23年に「子どもたちにできたての温かいものを食べさせてあげたい」という当時の保護者の想いから、みそ汁一杯の給食が給食の始まりのようです。

## 〈好きな給食アンケート結果発表〉

在園児に好きな給食ベスト3を教えてくださいました。

	そ	ら	ほ	し	や	ま	も	り	か	わ	う	み
1位	シチュー		ココアプリン		ホットドッグ		ラスク		ラスク			ホットドッグ
2位	ラスク		イワシバーグ		ハヤシライス		ホットドッグ		ホットドッグ			ココアプリン
3位	ハンバーガー		ゼリー、プリン		ココアプリン		ココアプリン		ゼリー、プリン			シチュー

### ～給食の食材～

幼稚園の給食の食材は、古くからお付き合いのある、地域の八百屋さん、精肉店さん、パン屋さんから旬の美味しい食材が毎朝届けられます。その中で、今回は精肉店「肉のたじまや」さんにお話を伺ってきました！

Q：幼稚園へお肉を届ける際に一番気にしていることは何ですか？

A：鮮度を一番気にしています。特に鶏肉は鮮度が落ちるのが早いので、朝5時頃から切り分けを始めて、日によってはもっと早くから徹夜で作業をすることもあります。また、仕入れの際、お肉になるべくバラつきが出ないように意識しています。牛肉はA4、A5ランクのものを使っていて、いつも幼稚園のハヤシライスに入っている牛肉は、普段すきやきで食べるようなお肉です。

Q：幼稚園の子どもたちに何かメッセージをお願いします。

A：幼稚園で食べたハンバーガーのお肉の味をずっと覚えていて欲しいな。



黒毛和牛専門店「たじまや」  
平野区平野東2-1-5

## 好きな給食アンケートで人気だったメニューレシピを先生に教えてくださいました！

### コーンシチュー (4人分)

ベーコン	40g
じゃがいも(中)	1個(100g程度)
にんじん	1/2本(50g程度)
玉ねぎ1個	(100g程度)
とうもろこし(冷凍)	50g
油	適量
スイートコーンクリーム缶	50g
鶏ガラスープの素	小さじ1
米粉	混ぜ合わせておく
水	20g
豆乳(牛乳でも可)	100ml
塩	

- ①ベーコンは1～2cm角に切る。じゃがいもは皮をむいて1～2cm角に切り水につける。にんじん、玉ねぎも1～2cm角に角切りにする。
- ②鍋に油を入れあたためる。
- ③食材がつかるときの水(分量外)を加え、鶏ガラスープの素を加えて煮込む。
- ④火が通ったら、とうもろこし、スイートコーンクリーム缶を入れる。
- ⑤米粉と水を混ぜ合わせておく。
- ⑥豆乳を④に入れ、弱火にして⑤を混ぜながら加える。(とろみをみて、加減してください)
- ⑦塩を少々加え、味をととのえて完成です。



### ココアプリン (8号カップ10個分)

純ココア	5g
てんさい糖	60g
豆乳	300ml
寒天	9g
水	120g

- ①純ココアとてんさい糖を混ぜ合わせる(ココアのダマがないように)
- ②水と寒天を鍋に入れ、混ぜながら火にかける。沸騰後3分程度混ぜながら加熱する。
- ③②に①を加え混ぜる。
- ④③に豆乳を加え、混ぜる。
- ⑤カップに④をそそいで、冷蔵庫で冷やし、固める。



※幼稚園ホームページ内の食育研究会でも、さまざまなレシピが載っています。

### ～給食ワゴンについて～

現在、給食ワゴンをより快適に配膳ができるように見直しています。みんなが使いやすい、安全なワゴンになるよう先生方、業者さんと話し合いを重ね、新しいワゴンを次年度に1台購入予定です。  
現在使用中の配膳ワゴンは、車輪のみ新しく交換しました。前後の進行方向もわかりやすいように印をつけています。スムーズに動くようになりました。



新 旧

今年度も無事活動を終えることができました。皆様には、ご理解、ご協力いただきましたことにお礼と感謝申し上げます。ありがとうございました。